BESTSELLER N.º1 en *THE NEW YORK TIMES*

«Lee este libro con atención y hallarás en él más que un vislumbre de eternidad.»
DEEPAK CHOPRA

La liberación del alma

El viaje más allá de ti

(Nueva edición revisada)

MICHAEL A. SINGER

Título original: *The Untethered Soul*
Nueva traducción y edición revisada de la obra *Alma en Libertad*

Diseño de cubierta: Rafael Soria

© 2007, Michael A. Singer

De la presente edición:
© Gaia Ediciones, 2014
Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) - España
Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49 - Fax: 91 618 40 12
www.alfaomega.es - E-mail: alfaomega@alfaomega.es

Primera edición: marzo de 2014

Depósito legal: M. 4.845-2014
I.S.B.N.: 978-8-484-45511-0

Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S.A. - Móstoles (Madrid)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Reconocimientos
Introducción

PRIMERA PARTE:
DESPERTAR LA CONCIENCIA

1. La voz dentro de tu cabeza
2. Tu compañero de habitación interno
3. ¿Quién eres tú?
4. Ser lúcido

SEGUNDA PARTE:
EXPERIMENTAR LA ENERGÍA

5. Energía infinita
6. Los secretos del corazón espiritual
7. Trasciende la tendencia a cerrarte

TERCERA PARTE:
LIBERARTE

8. Suelta ahora o cae
9. Retira tu espina interna
10. Hurta libertad para tu alma
11. Dolor, el precio de la libertad

CUARTA PARTE:
MÁS ALLÁ DE TI

12. Derriba los muros
13. Más y más allá
14. Suelta la falsa solidez

QUINTA PARTE:
VIVIR LA VIDA

15. El camino de la felicidad incondicional
16. El camino espiritual de la no resistencia
17. Contemplar la muerte
18. El secreto del camino medio
19. Los amorosos ojos de Dios

Referencias

COMENTARIOS A *LA LIBERACIÓN DEL ALMA*

En *La liberación del alma* Michael Singer emplea el *Gnana Yoga* (el yoga del intelecto) para llevarnos paso a paso hasta la Fuente con elegante simplicidad. Lee este libro con atención y hallarás en él más que un vislumbre de la eternidad.

DEEPAK CHOPRA

Michael Singer pone a nuestro alcance la esencia de las grandes enseñanzas espirituales de todos los tiempos mediante una prosa lúcida y sin adornos. Cada capítulo de *La liberación del alma* es una instructiva meditación sobre las ataduras de la condición humana y de cómo se pueden desatar delicadamente todos y cada uno de sus nudos para que el alma vuele en libertad. La precisión y simplicidad de esta obra da la medida de su pura maestría.

JAMES O'DEA,
presidente del Instituto de Ciencias Noéticas (IONS)

En verdad, jamás he leído una manifestación tan excelente sobre la naturaleza y la práctica del empleo consciente de la consciencia como *La liberación del alma…* Es la más clara declaración que conozco acerca de quiénes somos y de lo que hemos de afrontar como humanidad emergente.

JEAN HOUSTON, filósofa y psicóloga

Michael Singer ha abierto mi mente a una dimensión totalmente nueva del pensamiento. *La liberación del alma* me ha desafiado tanto psicológica como intelectualmente de un modo novedoso y estimulante. Quizá sea preciso dedicar muchas horas de introspección y leerla más de una vez, pero esta obra es una lectura obligada para cualquiera que anhele una mayor comprensión de sí mismo y de la verdad.

LOUIS CHIAVACCI, vicepresidente senior de Merrill Lynch
y uno de los 15 principales asesores de inversión
de EE. UU., según la revista especializada *Barron*

La liberación del alma muestra de manera clara y práctica cómo alcanzar la auténtica meta de la humanidad: la autorrealización.

BIKRAM CHOUDHURY, fundador del *Yoga Bikram*
y del mundialmente conocido
Colegio de Yoga de la India

Este libro pone a tu alcance la espiritualidad más profunda. En él hallarás el espejo en el que verás reflejada tu Identidad santa e in-condicionada. Si buscas una espiritualidad práctica y libre de credos y rituales, lee esta obra.

RABINO ZALMAN SCHACHTER-SHALOMI

El salmo 42:8 dice: «Lo profundo llama a lo profundo». Dentro de cada alma humana mora el anhelo de mayor plenitud, y esa sed solo puede ser saciada por Dios. Con *La liberación del alma* Michael Singer ayuda a la persona moderna que busca esa experiencia a alcanzar una mejor comprensión de este impulso del alma. Recomiendo encarecidamente esta reflexión que un alma comparte con otra en el camino.

P. PAUL WIERICHS, CP, director del Monasterio Pasionista
y Centro Espiritual de Nuestra Señora de Florida

La liberación del alma es una brillante exposición de la vía de la consciencia espiritual, clara y poderosamente descrita por Michael Singer. Esta obra es un firme asidero para todos aquellos que se encuentran inmersos en el viaje espiritual.

ABDUL AZIZ SAID, profesor de Estudios sobre la Paz
y catedrático de Paz Islámica en la Universidad Americana

Esta obra ha prodigado un gozo incontable a las almas hambrientas del mundo.

MA YOGA SHAKTI SARASWATI, fundadora de la Misión
Internacional Yogashakti y premio Hindú
del Año de la revista *Hinduismo Hoy*

Oriente es Oriente y Occidente es Occidente, pero Michael Singer ha trazado un puente entre las dos grandes tradiciones en este radiante tratado sobre cómo tener éxito al afrontar nuestras tribulaciones cotidianas y nuestra búsqueda espiritual. Freud dijo que la vida está

compuesta de amor y trabajo. Con gran elocuencia, sensatez y una lógica impecable, esta brillante obra de Singer completa el pensamiento de Freud evidenciando que amor y trabajo son los dos polos de una misma devoción desinteresada.

RAY KURZWEIL, inventor ganador
de la Medalla Nacional de Tecnología de Estados unidos

Esta obra de trascendencia suma es toda una clase en sí misma. De un modo simple, y sin embargo paradójicamente profundo, Michael Singer transporta al lector a lo largo de un viaje que tiene su inicio en la consciencia encadenada al ego y que concluye habiéndonos llevado más allá de nuestra miope y contenida autoimagen hasta alcanzar un estado de libertad y liberación interior. Este libro de Michael Singer es un regalo inapreciable para todos los que hasta ahora habían buscado y anhelado fútilmente una vida más rica, significativa y creativa.

YOGI AMRIT DESAI, pionero del yoga
moderno de renombre internacional
y autor de *El yoga de las relaciones*

LA LIBERACIÓN DEL ALMA

A los maestros

Reconocimientos

Las semillas de esta obra se plantaron hace varios años, cuando Linda Bean me animó a escribir un libro mientras se hallaba transcribiendo algunas de mis conferencias. Linda trabajó pacientemente con material archivado a lo largo de varios años hasta que me llegó el momento de empezar a escribir. Agradezco profundamente su entrega y dedicación a este proyecto.

Cuando finalmente comencé a escribir, Karen Entner me ayudó a organizar el material sugiriendo contenidos y realizando el manuscrito. Trabajamos juntos revisando versión tras versión hasta que el fluir de las palabras aportó una sensación de paz para el corazón, la mente y el alma. Su dedicación y su amoroso trabajo son muy de agradecer, y uno de sus sueños de toda la vida se hace realidad con la publicación de este libro.

Introducción

«Y, sobre todo, sé fiel a ti mismo, pues de ello se sigue, como el día sigue a la noche, que entonces no podrás ser falso con nadie.»

WILLIAM SHAKESPEARE

ESTAS PALABRAS DE SHAKESPEARE que el tiempo ha honrado, dichas por Polonio a su hijo Laertes en el acto I de Hamlet, suenan completamente claras y sin ambigüedad. Nos dicen que, para mantener relaciones honestas con los demás, primero debemos ser sinceros con nosotros mismos. Sin embargo, si Laertes fuera totalmente honesto consigo mismo caería en la cuenta de que su padre habría podido aconsejarle igualmente que atrapara el viento. A fin de cuentas, ¿a qué «mí mismo» hemos de ser fieles? ¿A aquel que se muestra cuando estamos de mal talante o bien al que se presenta cuando nos sentimos humillados por nuestros errores? ¿Al que habla desde los oscuros recovecos del corazón cuando estamos deprimidos o molestos, o al que aparece durante esos efímeros momentos en los que la vida parece de ensueño y luminosa?

A partir de estas preguntas vemos que el concepto de «mí mismo» puede ser un poco más elusivo de lo que presumíamos inicialmente. Quizá la psicología tradicional habría arrojado alguna luz sobre el asunto si Laertes hubiera podido recurrir a ella. Freud (1927), el padre de la psicología, dividió la psique en tres partes: el *id*, el ego y el superego (o ello, yo y superyó). Concibió al *id* como nuestra naturaleza más primitiva y animal, al superego como el sistema de juicios que la sociedad ha inculcado en nosotros y al ego como nuestro representante ante el mundo externo, que lucha por mantener un equilibrio entre las otras dos poderosas fuerzas. Pero ciertamente esto no habría ayudado al joven Laertes. Después de todo, ¿a cuál de estas tres fuerzas en conflicto hemos de ser fieles?

Nuevamente vemos que las cosas no siempre son tan simples como parecen. Si nos atrevemos a mirar más allá de la superficie del término «yo» o ego, surgen preguntas que muchos prefieren no plantearse: «¿Son los múltiples aspectos de mi ser todos ellos igualmente parte de mi "yo" o bien solo hay uno que me constituye; y, si es así, ¿cuál de ellos es, dónde está, cómo y por qué?»

En los capítulos siguientes realizaremos un viaje de exploración del «yo». Pero no lo haremos a la manera tradicional. No apelaremos a expertos en psicología ni a los grandes filósofos. No contrastaremos las visiones religiosas que han subsistido a lo largo del tiempo para elegir una, ni recurriremos a encuestas de opinión basadas en estadísticas. Por el contrario, acudiremos a la única fuente que tiene un conocimiento directo y fenoménico del tema. Apelaremos al único experto que en todo momento de cada día de su vida ha estado

recolectando la información necesaria para llevar finalmente esta gran investigación a su fin. Ese experto eres tú.

Pero antes de que te entusiasmes demasiado o de que, por el contrario, decidas que no eres apto para esta tarea, ten claro primero que no son tus puntos de vista u opiniones sobre el tema lo que necesitamos. Tampoco estamos interesados en los libros que has leído, las clases que has recibido o los seminarios a los que has asistido. Solo nos interesa tu experiencia intuitiva de lo que es ser tú mismo. No nos interesan tus conocimientos; lo que estamos buscando es tu experiencia directa. Ya ves, no hay modo de que puedas fracasar, pues «tú mismo» es lo que tú eres en todo momento y en todo lugar. Simplemente tenemos que poner orden en tu experiencia. A fin de cuentas, puede haber bastante confusión ahí dentro.

Los capítulos de este libro no son más que espejos para verte desde diferentes ángulos. Y aunque el viaje en el que estamos a punto de embarcarnos es un viaje interno, está a la vez relacionado con todos los aspectos de tu vida. Lo único que necesitas es estar dispuesto a mirarte honestamente de la manera más natural e intuitiva. Recuerda: si estamos buscando la raíz del «yo» es porque lo que realmente estamos buscando es a ti mismo.

A medida que leas estas páginas descubrirás que hay algunos temas muy profundos que dominas mucho más de lo que creías. La verdad es que ya sabes perfectamente cómo encontrarte; lo único que pasa es que te has distraído y te has desorientado. Cuando vuelvas a enfocarte adecuadamente te darás cuenta de que no solo tienes la capacidad de encontrarte a ti mismo, sino también de liberarte. Que elijas hacerlo o no es algo que depende completamente de ti. Pero cuando completes el viaje después de leer estos capítulos, ya no habrá más confusión, ni falta de capacidad ni necesidad de culpar a los demás. Sabrás exactamente lo que debe hacerse. Y si eliges dedicarte de manera persistente al viaje de la autorrealización, desarrollarás un inmenso respeto por el ser que eres realmente. Solo entonces llegarás a apreciar plenamente el profundo significado del consejo: «Sobre todo, sé fiel a ti mismo».

Parte I
Despertar la conciencia

Foto (página anterior):
Galaxia Espiral Polvorienta NGC 4414
The Hubble Heritage Team (AURA/STScl/NASA)

1
La voz dentro de tu cabeza

> ¡Caray! No puedo recordar su nombre. ¿Cómo se llama? Maldición, ya viene por ahí. Se llama… ¿Sally…, Sue? Pero si me lo dijo ayer mismo. ¿Qué me pasa? Esto va a resultar muy embarazoso.

POR SI NO TE HAS DADO CUENTA, hay un diálogo mental incesante dentro de tu cabeza, un diálogo que sigue y sigue sin parar. ¿Te has preguntado alguna vez por qué está esa voz ahí dentro? ¿Cómo decide qué decir y cuándo decirlo? ¿Cuánto de lo que dice termina siendo verdad? ¿Cuánto de lo que dice es siquiera importante? Y si ahora mismo estás oyendo: «No sé a qué te refieres. ¡No hay ninguna voz dentro de mi cabeza!», esa es precisamente la voz de la que estamos hablando.

Si eres listo, dedicarás un momento a dar un paso atrás para examinar esta voz con más perspectiva y llegar a conocerla mejor. El problema es que estás demasiado cerca de ella para ser objetivo. Tienes que dar un paso atrás bien largo para poder observar su charla. Por ejemplo, mientras conduces tu coche es usual que escuches diálogos internos del tipo:

> ¿Tendría que haber llamado a Alfredo? Sí, tendría que haberle llamado. ¿Cómo es posible que se me haya olvidado? Debe estar enfadadísimo. Puede que no vuelva a dirigirme la palabra. Quizá debería parar y llamarle ahora mismo. No. No quiero parar en este momento…

Date cuenta de que la voz asume los dos lados de la conversación. A la voz no le importa en cuál de los dos lados está con tal de seguir hablando. Cuando estás cansado e intentas dormir, es la voz dentro de tu cabeza la que dice:

> ¿Pero qué estoy haciendo? ¡No puedo dormirme todavía, me he olvidado de llamar a Alfredo! Me acordé en el coche, pero no le llamé. Si no le llamo ahora… Pero no, ya es demasiado tarde. No debo llamarle ahora. No sé por qué he pensado en ello. Necesito dormir. Oh, vaya, ahora no puedo dormir. Ya no tengo sueño. Pero mañana tengo un día muy ajetreado y tengo que madrugar…

¡No es de extrañar que no puedas dormir! ¿Por qué toleras que esa voz te hable todo el tiempo? Aunque lo que diga sea amable y agradable, sigue perturbando todo lo que haces.

Si dedicas algún tiempo a observar esta voz mental, lo primero que notarás es que nunca se calla. Cuando se le deja hacer, simplemente habla sin parar. Imagina que vieras a alguien caminando por ahí hablándose constantemente a sí mismo. Te parecería extraño. Te preguntarías: «Si él es el que está hablando y el que está escuchando, es obvio que sabe lo que va a decir antes de decirlo. Entonces, ¿qué sentido tiene decirlo?» Lo mismo es válido para la voz que habla dentro de tu cabeza. ¿Por qué habla? Eres tú quien está hablando y eres tú quien está escuchando. Y cuando la voz discute consigo misma, ¿con quién está discutiendo? ¿Quién podría ganar la discusión? La situación resulta muy confusa. Simplemente escucha:

> Creo que debería casarme. ¡No, sabes que no estás preparada! Lo lamentarás. Pero le quiero. ¡Venga ya!, también sentiste eso mismo por Tomás y bien sabes lo que habría pasado si te hubieras casado con él.

Si observas con atención, verás que esa voz está simplemente tratando de hallar un lugar confortable donde poder reposar. Cambiará de lado en tan solo un instante si eso parece que sirve de algo. Y ni siquiera se calla cuando descubre que se ha equivocado; simplemente ajusta su punto de vista y sigue adelante. Si prestas atención, estas pautas mentales te resultarán obvias. De hecho, puede resultarte chocante darte cuenta por primera vez de que tu mente está hablando siempre. Incluso es posible que quieras gritarle en un vano intento de acallarla.

> ¡Cállate! Quiero dormir. ¿Por qué tienes que estar hablando todo el tiempo?

Pero entonces te das cuenta de que es la voz quien está gritando a la voz. Obviamente, no la puedes callar de esa manera. El mejor modo de librarte de esa cháchara incesante es dar un paso atrás y contemplar la voz objetivamente. Simplemente contempla la voz como un mecanismo de vocalización que produce la apariencia de que hay alguien ahí dentro hablándote. No pienses en ello, solo date cuenta. No importa lo que diga la voz, es igual. No importa si dice cosas agradables o mezquindades, cosas mundanas o espirituales. No importa, porque sigue siendo tan solo una voz hablando dentro de tu cabeza. De hecho, el único modo de tomar distancia de esta voz es dejar de diferenciar lo que dice. Deja de sentir que algunas de las cosas que dice eres tú quien las dice y otras no. Si la estás oyendo hablar, es evidente que no eres tú quien habla. Tú eres el que oye la voz. Tú eres el que se da cuenta de que esa voz está hablando.

La oyes cuando habla, ¿no es así? Haz que diga «hola» ahora mismo. Repítelo unas cuantas veces. ¡Ahora grítalo por dentro! Bien, ¿puedes ahora oírte decir «hola» por dentro? Por supuesto que puedes. Así pues, por una parte hay una voz que habla y por otra estás tú que te das cuenta de que esa voz está hablando. El problema es que, aunque es fácil darse cuenta de que la voz está diciendo «hola», es más difícil ver que, al margen de lo que esté diciendo la voz, no se trata más que de una voz que está hablando mientras tú estás escuchando. No hay absolutamente nada que esa voz pueda decir que sea más tú mismo que cualquier otra cosa

que diga.

Supón que estás mirando tres objetos: un florero, una fotografía y un libro. Si entonces alguien te preguntara «¿Cuál de estos objetos eres tú», sin duda responderías «¡Ninguno de ellos! Yo soy el que los ve. No importa lo que pongas delante de mí, yo siempre voy a ser el que está mirando».

¿Ves?, es la acción de un sujeto percibiendo diversos objetos. Pues bien, esto es igualmente cierto respecto a escuchar la voz interna. Sea lo que sea lo que esté diciendo la voz, tú eres ese que se da cuenta de ella. Mientras pienses que algunas de las cosas que dice eres tú quien las dice pero otras de las cosas que dice no las dices tú, has perdido la objetividad. Puede que quieras creer que tú eres la parte que dice las cosas agradables, pero a pesar de todo sigue siendo la voz quien las dice. Puede que te guste lo que dice, pero no eres tú quien lo dice.

No hay nada más importante para el verdadero crecimiento personal que darse cuenta de que tú no eres la voz que mora en tu mente; tú eres quien la escucha. Si no entiendes esto, tratarás de averiguar cuál de las muchas cosas que dice la mente eres realmente tú quien las dice. La gente asume innumerables cambios en su vida en el intento de «encontrarse a sí misma». Quieren descubrir cuáles de esas voces, cuál de esos aspectos de su personalidad es su verdadero ser. La respuesta es muy sencilla: ninguno de ellos.

Si observas objetivamente la voz, llegarás a ver que buena parte de lo que dice no tiene sentido. La mayor parte de su cháchara no es más que una pérdida de tiempo y de energía. Lo cierto es que la vida se despliega de acuerdo con fuerzas que están por completo fuera de tu control, independientemente de lo que tu mente diga al respecto. Es como tumbarse por la noche y decidir si quieres que salga el sol por la mañana. El resultado final es que el sol saldrá y luego se pondrá. De igual modo, en este mundo están ocurriendo millones de cosas y, por mucho que pienses en ello, la vida seguirá sucediendo por sí misma.

De hecho, tus pensamientos afectan al mundo mucho menos de lo que imaginas. Si estás dispuesto a ser objetivo y a observar todos tus pensamientos, verás que en su mayor parte no tienen relevancia. No tienen efecto sobre nada ni nadie, excepto sobre ti mismo. Simplemente hacen que te sientas mejor o peor con respecto a lo que te está ocurriendo ahora, a lo que te ocurrió en el pasado o a lo que podría ocurrirte en el futuro. Si te dedicas a anhelar que no llueva mañana, estarás perdiendo el tiempo; tus pensamientos no cambian la lluvia. Algún día llegarás a ver que esta incesante cháchara interna no sirve para nada, así que no hay razón para intentar comprender todo lo que dice. Finalmente llegarás a ver que la verdadera causa de los problemas no reside en la vida misma. Lo que verdaderamente causa problemas es la conmoción que la mente erige en torno a la vida.

A raíz de esto surge una pregunta importante: si la mayor parte de lo que dice la voz carece de sentido y es innecesario, entonces ¿por qué existe? El secreto para responder a esta pregunta consiste en entender por qué dice la voz lo que dice cuando lo dice. Por ejemplo, en algunos casos la voz mental habla por la misma razón que la tetera silba. Es decir, hay una acumulación de energía interna que debe ser liberada. Si observas objetivamente, verás que cuando dentro de ti hay una acumulación de energías nerviosas, temerosas o basadas en el deseo, la voz se torna extremadamente activa. Esto resulta fácil de ver cuando estás enfadado con alguien y tienes ganas de reñirle. Observa cuántas veces le riñe la voz interna incluso antes de llegar a verle. Cuando la energía se acumula dentro de ti, quieres hacer algo con ella. Esa voz habla porque no estás bien por dentro, y el hecho de hablar libera energía.

Pero te darás cuenta de que, incluso cuando no estás especialmente molesto, la voz continúa hablando. Cuando vas caminando por la calle dice algo así como:

> ¡Mira ese perro! ¡Es un labrador! Vaya, hay otro perro dentro de aquel coche. Se parece mucho a mi primer perro, Sombra. ¡Vaya, ahí hay un viejo Oldsmobile! Tiene matrícula de Alaska. ¡No se ven muchos de estos por aquí!

En realidad la voz te está narrando el mundo. Pero ¿para qué la necesitas? Ya estás viendo lo que ocurre fuera, ¿de qué sirve que la voz mental te lo repita? Deberías examinar esto muy de cerca. Con una simple mirada puedes fijarte instantáneamente en todos los detalles de aquello que estás observando. Si ves un árbol, ves sin esfuerzo todas sus ramas, hojas y brotes. ¿Por qué tienes que verbalizar lo que ya has visto?

> Mira el cerezo silvestre. Las hojas verdes hacen un contraste muy hermoso con las flores blancas. Mira cuántas flores tiene. ¡Vaya, está cuajado de flores!

Si estudias esto cuidadosamente, verás que la narración hace que te sientas más cómodo con el mundo que te rodea. Es como cuando *conduces* desde el asiento de atrás del automóvil: te hace sentir que tienes control sobre las cosas. De hecho, sientes como si tuvieras alguna relación con ellas. El árbol que describes interiormente ya no es un árbol más en el mundo que nada tiene que ver contigo, sino que es un árbol que tú has visto, etiquetado y juzgado. Al verbalizar mentalmente la experiencia directa del mundo, la transportas al ámbito de tus pensamientos. Allí se integra con tus restantes pensamientos, los cuales constituyen tu sistema de valores y tus experiencias históricas.

Dedica un momento a examinar la diferencia entre tu experiencia directa del mundo externo y tus interacciones con el mundo mental. Cuando solo estás pensando, eres libre de crear en tu mente cuantos pensamientos quieras, y esos pensamientos se expresan a través de la voz. Estás muy acostumbrado a instalarte en ese campo de juegos que es la mente, dedicándote a crear y a manipular todo tipo de pensamientos. Este mundo interno es un entorno alternativo que está bajo tu control. Por el contrario, el mundo externo funciona de acuerdo con sus propias leyes. Cuando la voz te narra el mundo externo, esos pensamientos mediante los cuales te cuentas el mundo se juntan con tus restantes pensamientos correspondientes al mundo mental, ubicándose en paridad con ellos. De esta manera, todos tus pensamientos se entremezclan, afectando así a tu experiencia directa del mundo que te rodea. Lo que ocurre entonces es que lo que acabas experimentando finalmente es, en realidad, una mera representación personal del mundo según tu interpretación personal, en vez de ser una percepción desnuda y sin filtros de lo que hay realmente ahí fuera. Esta manipulación mental de la experiencia externa te permite amortiguar la realidad que penetra en tu interior. Por ejemplo, en un momento dado ves una miríada de cosas, pero solo te narras unas pocas. Las que comentas en tu mente son las que te interesan. Gracias a esta forma sutil de procesar la percepción, consigues controlar tu experiencia de la realidad para

que todo encaje aceptablemente dentro de tu mente. De este modo, tu conciencia ya no está experimentando la realidad misma, sino tu modelo mental de la realidad.

Tienes que observar esto con mucha atención, porque lo haces en todo momento. Vas caminando al aire libre en invierno, empiezas a tiritar y la voz dice: «Hace frío». Ahora bien, ¿de qué te sirve esto? Ya sabes que hace frío porque eres tú quien lo está experimentando. ¿Por qué te dice la voz esto? Lo que sucede es que *re-creas* el mundo dentro de tu mente, porque no puedes controlar el mundo externo pero sí puedes controlar tu mente. Por eso hablas mentalmente sobre el mundo: porque no puedes controlarlo. Si no puedes lograr que el mundo sea como a ti te gusta, entonces lo verbalizas internamente, lo juzgas, te quejas de él y después decides qué hacer al respecto. Esto hace que te sientas más poderoso. Cuando tu cuerpo experimenta frío, es muy probable que no puedas hacer nada para cambiar la temperatura ambiente. Pero si tu mente verbaliza: «Hace frío», puedes proseguir diciéndote: «Ya casi estamos en casa, solo faltan unos minutos para llegar», y entonces te sientes mejor. En el mundo del pensamiento siempre hay algo que puedes hacer para controlar tu experiencia.

Básicamente, lo que sueles hacer es *re-crear* el mundo externo dentro de ti para después vivirlo en tu mente.

¿Qué sucedería si decidieras no hacer eso?

Si decidieras dejar de narrarte el mundo y, en cambio, te limitaras a observarlo conscientemente, te sentirías más abierto y, a la vez, más expuesto a él. Pero dado que sientes incertidumbre debido a que no sabes lo que realmente va a pasar a continuación, tu mente acostumbra a acudir en tu ayuda. La mente te ayuda a base de procesar tus experiencias actuales de manera tal que encajen con tus puntos de vista pasados y con tus proyecciones del futuro. Todo esto ayuda a crear una apariencia de control. Si tu mente no hace esto, te sientes demasiado incómodo. La realidad es demasiado real para la mayoría de nosotros, de modo que la atemperamos mediante la mente.

Llegarás a ver que la mente habla sin parar porque le has dado un trabajo que hacer: la usas como un mecanismo de protección, como una forma de defensa. En última instancia, hace que te sientas más seguro. Mientras sea eso lo que quieres, te verás forzado a usar sin descanso tu mente para amortiguar el impacto que la vida ejerce sobre ti, en lugar de permitirte vivirla de verdad. El mundo se está desplegando ante ti, y ciertamente tú o tus pensamientos le afectan muy poco. El mundo estaba aquí mucho antes de que tú llegaras y seguirá estando aquí mucho después de que te hayas ido. Tu intento de sostener y controlar el mundo delata que lo que estás intentado realmente es sostenerte a ti mismo en él.

El verdadero crecimiento personal consiste en trascender la parte de ti que no se siente bien y necesita protección. Esto se logra recordando constantemente que tú eres el que está dentro escuchando hablar a la voz. Ese es el camino de salida. El que está dentro, ese que es consciente de que siempre te estás hablando a ti mismo sobre ti mismo, siempre está en silencio. Ese ser silencioso es la puerta a las profundidades de tu verdadero ser. Darse cuenta de que estás observando a la voz hablar es ya hallarse en el umbral de un fantástico viaje interno. Si se usa adecuadamente, la misma voz mental que ha sido una fuente de preocupación, distracción y neurosis en general puede convertirse en la plataforma de despegue del verdadero despertar espiritual. Conoce al que observa la voz y llegarás a conocer uno de los más grandes misterios de la creación.

2
Tu compañero de habitación interno

TU CRECIMIENTO INTERNO depende por completo de que te des cuenta de que el único modo de hallar paz y contento es dejar de pensar en ti mismo. Estás preparado para crecer cuando finalmente te das cuenta de que el «yo» que siempre está pensando en tu interior no va a sentirse nunca satisfecho. Siempre tiene un problema con algo. Honestamente, ¿cuándo fue la última vez que no había nada que te molestara? Antes de que tuvieras el problema que ahora tienes, tenías otro diferente. Y si eres sabio te darás cuenta de que, cuando el problema actual desaparezca, llegará uno nuevo.

El fondo de la cuestión es que nunca estarás libre de problemas hasta que te liberes de esa parte interna tuya que tiene tantos problemas. Cuando un problema te esté molestando, no te preguntes: «¿Qué debería hacer al respecto?» Pregúntate: «¿Qué parte de mí se siente molesta por esto?» Si te preguntas: «¿Qué debería hacer al respecto?», ya has empezado a creer que realmente hay un problema ahí fuera que debe ser abordado. Si quieres alcanzar la paz en medio de tus problemas, debes entender por qué percibes una situación particular como un problema. Si sientes celos, en lugar de mirar cómo puedes protegerte, pregúntate: «¿Qué parte de mí está celosa?» Eso hará que mires adentro y veas que hay una parte de ti que está teniendo un problema con los celos.

Cuando veas claramente la parte perturbada, pregúntate: «¿Quién es el que ve esto? ¿Quién percibe esta perturbación interna?» Preguntarte esto es la solución a todos tus problemas. El hecho mismo de que puedas ver la perturbación significa que tú no eres ella. El proceso de ver algo requiere una relación sujeto-objeto. Al sujeto se le llama «el testigo», porque es el que ve lo que está ocurriendo. El objeto es lo que estás viendo, que en este caso es la perturbación interna. Este acto de mantener una conciencia objetiva de la perturbación interna es siempre mejor que extraviarse en el problema externo. En esto reside la diferencia esencial que hay entre una persona de mentalidad espiritual y una persona mundana. Ser mundano no significa que tengas dinero o una buena posición social. Ser mundano significa que piensas que la solución a tu problema interno está en el mundo externo. Piensas que si cambias las cosas fuera estarás bien. Pero nadie ha llegado nunca a sentirse bien cambiando las cosas fuera, pues fuera siempre surge un nuevo problema. La única solución real es asentarse en la conciencia del testigo y cambiar completamente tu marco de referencia.

Para lograr la auténtica libertad interior debes ser capaz de observar objetivamente tus problemas, en lugar de perderte en ellos. No hay solución que valga mientras estás perdido en la energía de un problema. Todo el mundo sabe que no hay modo de afrontar adecuadamente una situación si esta te provoca ansiedad, temor o enfado. El primer problema que debes afrontar es tu propia reacción. No podrás resolver nada fuera hasta que te

hagas cargo del modo en que la situación te afecta por dentro. Generalmente los problemas no son lo que parecen ser. Cuando poseas suficiente claridad te darás cuenta de que el verdadero problema es que hay algo dentro de ti que es susceptible de tener un problema con casi cualquier cosa. El primer paso es afrontar esa parte de ti. Esto implica un cambio en la consciencia, de tal manera que en vez de enfocarte en «la búsqueda de la solución externa» te centras en «la búsqueda de la solución interna». Tienes que romper con el hábito de pensar que la solución a tus problemas reside en arreglar las cosas fuera. La única solución permanente a tus problemas es entrar en tu interior y soltar esa parte de ti que parece tener tantos problemas con la realidad. En cuanto hagas esto tendrás suficiente claridad para afrontar todo lo demás.

Ciertamente, hay un modo de soltar esa parte de ti que ve problemas por todas partes. Puede que creas que es una tarea imposible, pero no lo es. Es realmente posible abstraerte de tu melodrama. Para ello, basta simplemente con que te observes a ti mismo sintiéndote celoso, temeroso o enfadado. No necesitas pensar en ello ni analizarlo, basta simplemente con que te des cuenta de tu estado. Céntrate en quién es el que ve todo eso. ¿Quién nota los cambios que se producen internamente? Cuando le dices a un amigo: «Cada vez que hablo con Tomás me siento muy molesto», ¿cómo sabes que te sientes molesto? Sabes que te sientes molesto porque estás ahí dentro y, por tanto, sabes lo que está ocurriendo en tu interior. Hay una distancia entre ti y la ira, el temor o los celos. Tú eres el que estás allí dentro notando estos estados. Cuando te asientas en la conciencia del testigo eres capaz de librarte de inmediato de estas perturbaciones personales. Comienza simplemente observando, sin más. Solo date cuenta de que percibes lo que está ocurriendo allí. Es muy fácil. Lo que notarás es que estás observando la personalidad de alguien que, como todo ser humano, tiene potencias y debilidades. Es como si estuvieras observando a alguien que estuviera allí contigo. De hecho es como si tuvieras un «compañero de habitación».

Si quieres conocer a tu compañero de habitación, simplemente prueba a instalarte dentro de ti durante un rato en completo silencio y soledad. Tienes todo el derecho de hacerlo; de hecho, tu espacio interno es tu dominio. Sin embargo, cuando buscas estar en silencio dentro de ti, en vez de hallar silencio descubrirás que lo que hay en tu interior es una charla incesante:

> ¿Por qué estoy haciendo esto? Tengo cosas más importantes que hacer. Esto es una pérdida de tiempo. Aquí no hay nadie más que yo. ¿Qué sentido tiene esto?

Estupendo, has dado justo en la diana: ahí está tu compañero de habitación. Es posible que tengas la clara intención de estar en silencio por dentro, pero tu compañero de habitación no está dispuesto a cooperar. Y no solo habla cuando tratas de estar en silencio, sino que tiene algo que decir acerca de todo lo que ves: «Me gusta. No me gusta. Esto es bueno. Eso es malo». Habla y habla sin parar. Normalmente no te das cuenta de ello debido a que no estás distanciado de él. Estás tan cerca que no te das cuenta de que estás hipnotizado por su charla.

En esencia, podría decirse que no estás solo allí dentro. Existen dos aspectos diferenciados de tu ser interno. El primero eres tú, la conciencia, el testigo, el centro de tus intenciones deliberadas; y el otro es ese personaje que observas. El problema es que la parte observada no

calla nunca. Si pudieras librarte de ella, aunque solo fuera por un momento, la paz y serenidad resultantes serían las mejores vacaciones que has disfrutado en tu vida.

¡Imagina cómo sería tu vida si no tuvieras que llevar esa cosa contigo dondequiera que vayas! El verdadero crecimiento espiritual consiste en salir de este atolladero. Pero primero tienes que darte cuenta de que estás encerrado allí dentro con un maníaco. En cualquier situación o circunstancia, tu compañero de habitación puede decidir de repente: «No quiero estar aquí. No quiero hacer esto. No quiero hablar con esta persona», e inmediatamente te sentirás tenso e incómodo. Tu compañero de habitación puede arruinar en un instante y sin previo aviso cualquier cosa que estés haciendo. Puede echarte a perder el día de tu boda, ¡o incluso tu noche de bodas! Esa parte de ti puede arruinarlo todo, y generalmente lo hace.

Si te compras un coche nuevo que es precioso, tu compañero de habitación interno encontrará algún fallo cada vez que lo conduces. La voz mental no para de señalar cada pequeño chirrido, cada pequeña vibración, hasta que finalmente logra que el coche deje de gustarte. Cuando te das cuenta de lo que esto puede hacer con tu vida, estás dispuesto para el crecimiento espiritual. Estás preparado para la verdadera transformación cuando finalmente te dices: «Mira esto. Está arruinando mi vida. Estoy tratando de vivir una existencia pacífica y significativa, pero me siento como si estuviera sentado encima de un volcán. Esta voz interior puede decidir salirse de madre, cerrarse en banda u oponerse a lo que esté ocurriendo en cualquier momento. un día le cae bien alguien y al día siguiente no hay nada que haga esa persona que le parezca bien. Mi vida es un caos porque a esta voz que vive aquí conmigo le encanta hacer un melodrama de todo». Cuando has visto esto y aprendes a no identificarte con tu compañero de habitación, estás preparado para liberarte.

Si aún no te has dado cuenta de todo este proceso, simplemente empieza a observar. Dedica un día a observar todo lo que hace tu compañero de habitación. Comienza por la mañana y procura notar todo lo que dice en cada situación. Trata de observarlo cada vez que te encuentras con alguien o cada vez que suena el teléfono, o lo que sea. un buen momento para observarle hablar es cuando estás duchándote. Simplemente observa lo que esa voz tiene que decir. Verás que nunca te deja ducharte en paz. Te duchas para lavarte el cuerpo, pero tu mente habla y habla sin parar mientras tanto. Procura estar lo suficientemente alerta a lo largo de toda la experiencia para darte cuenta de lo que está ocurriendo. Lo que verás te dejará asombrado: tu compañero de habitación salta continuamente de un tema a otro sin pausa. Su cháchara incesante es tan neurótica que no podrás creer que siempre sea así, pero siempre es así.

Tienes que observarlo si quieres librarte de ello. No tienes que hacer nada al respecto, basta con que veas la situación en la que te encuentras. Tienes que darte cuenta de que, de un modo u otro, estás hecho un lío debido a tu caótico compañero de habitación. Si quieres que haya paz ahí dentro tienes que arreglar esa situación.

El mejor modo de comprender cómo es tu compañero de habitación es personificarlo externamente. Haz como si tu compañero de habitación (la psique) tuviera un cuerpo propio. Lograrás hacerlo si tomas la personalidad entera que oyes hablán-dote por dentro y te imaginas que se trata de una persona que está hablando en voz alta desde el exterior. Imagina que esa persona externa está diciendo todo lo que está diciendo tu voz interna. Ahora pasa todo un día con esa persona.

Por ejemplo, acabas de sentarte para ver tu programa de televisión favorito. El problema es que tienes a esta persona a tu lado. Escucharás el mismo monólogo incesante que solía estar

dentro de ti, solo que ahora lo está diciendo esa persona que está sentada junto a ti en el sofá y que está hablándose a sí misma:

> ¿Has apagado la luz de abajo? Más vale que te asegures. No, ahora no lo voy a hacer; quiero terminar de ver el programa. Lo haré después. No, hazlo ahora. ¡Por eso sube tanto la factura eléctrica!

Mientras tanto tú estás allí en silencio, asombrado, observando todo esto. unos segundos después tu compañero de sofá se enzarza en otra disputa:

> Oye, ¡quiero algo de comer! Me apetece tomar pizza. No, ahora no puedes; la pizzería está demasiado lejos y tendrías que ir en coche. ¡Pero tengo hambre! ¿Cuándo voy a comer?

Para tu sorpresa, estos brotes neuróticos de diálogo en conflicto se prolongan indefinidamente. Y por si eso no fuera suficiente, en lugar de limitarse a ver la televisión, esta persona empieza a reaccionar verbalmente a cualquier cosa que surge en la pantalla. En un momento dado, cuando aparece una rubia en el programa, tu compañero de sofá empieza a quejarse de su exesposa y de su doloroso divorcio. Y entonces empiezan los gritos, ¡como si la exesposa estuviera allí mismo contigo!, y de súbito se detiene tan repentinamente como empezó. Llegados a este punto te descubres abrazando el otro extremo del sofá, en un intento desesperado de alejarte todo lo posible de esa persona tan desquiciada.

¿Te atreves a hacer este experimento? No intentes hacer callar a esa persona. Limítate a tratar de conocer con quién vives por dentro a base de exteriorizar su voz. Dale un cuerpo a la voz y ponlo ahí fuera, en el mundo, como si fuera alguien. Deja que sea una persona que diga externamente lo que tu voz mental dice por dentro. Ahora imagina que esa persona es tu mejor amigo. A fin de cuentas, ¿con cuántas personas pasas todo el tiempo y, además, prestando atención absoluta a cada palabra que dice?

¿Cómo te sentirías si alguien externo empezara a hablarte de veras como te habla tu voz interna? ¿Cómo te relacionarías con una persona que abriera su boca para decir todo lo que dice tu voz mental? Después de un periodo de tiempo muy corto le pedirías que se fuera de tu casa para no volver nunca más. Pero cuando tu amigo interno te habla continuamente, nunca le dices que se vaya. Por más problemas que te cause, le escuchas. No hay casi nada que esa voz pueda decir a lo cual no le prestes plena atención. Te aparta de cualquier cosa que estés haciendo, por muy gozosa que sea, para obligarte a prestar atención a lo que esté diciendo. Imagina que mantienes una relación seria con alguien y estás a punto de casarte con esa persona. Vas conduciendo hacia la iglesia donde se celebrará la boda y la voz empieza:

> Tal vez esta no sea la persona adecuada. Me estoy poniendo muy nervioso. ¿Qué debo hacer?

Si alguien externo a ti te dijera esto, le ignorarías. Pero como se trata de tu voz interna, sientes que le debes una respuesta. Tienes que convencer a esa mente tuya tan nerviosa de que esa es la persona adecuada para ti, porque de otra manera no te dejará caminar por el pasillo hasta llegar al altar. Le tienes mucho respeto a esa cosa tan neurótica que está dentro de ti. Sabes que si no la escuchas te perseguirá cada día de tu vida con la letanía:

> Te dije que no te casaras. ¡Te dije que no estaba seguro!

El fondo de la cuestión es innegable: si de algún modo la voz se las arreglara para manifestarse en un cuerpo ajeno al tuyo y tuvieras que llevarla contigo dondequiera que fueras, no durarías con ella ni un día siquiera. Si alguien te preguntara cómo es tu amigo, le dirías: «Es una persona seriamente perturbada. Si buscas "neurótico" en el diccionario captarás enseguida cómo es».

Siendo así este peculiar amigo, ¿qué posibilidades hay de que acudas a él en busca de consejo? Tras haber visto todas las veces que ha cambiado de opinión, la cantidad de conflictos que tiene con multitud de temas y lo desquiciado que está emocional-mente, ¿crees que se te pasaría por la imaginación pedirle que te aconsejara sobre tus relaciones o tus finanzas? Pues bien, por sorprendente que te parezca, esto es exactamente lo que haces en cada momento de tu vida. Revestida con la máxima autoridad dentro de ti, sigue siendo esta misma «persona» quien te dice lo que debes hacer con cada aspecto de tu vida. ¿Te has molestado alguna vez en comprobar sus credenciales? ¿Acaso no recuerdas cuántas veces se ha equivocado completamente esa voz?

> A ella ya no le importas, por eso no te ha llamado. Va a cortar contigo esta noche. Puedo sentir que va a ser así; lo sé muy bien. Si te llama, ni siquiera deberías molestarte en contestar el teléfono.

Tras estar escuchando esto mismo durante treinta minutos, suena el teléfono y es tu novia. Se ha retrasado porque es vuestro primer aniversario y te ha estado preparando una agradable cena sorpresa, pero dice que ya está en camino para recogerte. Definitivamente, es toda una sorpresa para ti porque te habías olvidado por completo del aniversario. Ahora te sientes muy bien y animado, y tu voz interna te está contando lo genial que es tu novia y todo eso. Pero ¿no te olvidas de algo? ¿No recuerdas los malos consejos que te ha estado dando tu voz interna y que tanto te hicieron sufrir durante la última media hora?

¿Y si te hubiera dado ese horrible consejo un asesor profesional en relaciones personales? Es obvio que su interpretación de la situación fue totalmente errónea y que si hubieras escuchado su consejo no habrías levantado el teléfono. Así pues, ¿acaso no lo despedirías de inmediato? ¿Cómo podrías volver a confiar en su consejo después de ver lo errado que estaba? Pues bien, ¿vas a despedir a tu compañero de habitación? Después de todo, su consejo y su análisis de la situación estaban completamente equivocados. Pero no, tú nunca le haces responsable de los problemas que te causa. De hecho, la próxima vez que te dé un consejo serás nuevamente todo oídos. ¿Es esto racional? ¿Cuántas veces se ha equivocado esa voz respecto a lo que está ocurriendo o lo que puede llegar a ocurrir? Puede que ya sea hora de

que valores realmente a ese asesor al que tanto apelas en busca de consejo.

Cuando hayas probado sinceramente estas prácticas de conciencia y de autoobservación verás que tienes un auténtico problema. De hecho, te darás cuenta de que solo has tenido un problema toda tu vida, que es justamente este de la voz interna que ahora tienes delante. Este problema es, en gran medida, la causa de todos los problemas que has tenido toda la vida. Ahora la cuestión es cómo puedes librarte de este creador de problemas interno. De lo primero que te darás cuenta es de que no hay esperanza de que puedas librarte de él a menos que verdaderamente lo desees. Solo cuando hayas observado a tu compañero de habitación durante el tiempo suficiente y necesario para que puedas comprender realmente en qué aprieto estás metido, tendrás la base adecuada para empezar a aprender las prácticas que te ayudarán a afrontar el caos de tu mente. Solo cuando hayas tomado la decisión de librarte del melodrama mental estarás preparado para recibir esas enseñanzas y técnicas. Será entonces cuando podrás darles un uso apropiado.

Te aliviará saber que no eres la primera persona que tiene este problema. Hay muchos que te han precedido y que se han encontrado exactamente en esta misma situación. Muchos de ellos buscaron la guía de quienes habían llegado a dominar este campo del conocimiento, y recibieron enseñanzas y técnicas que, como el yoga, se crearon para ayudar en este proceso. En realidad, el yoga no se reduce a tener un cuerpo saludable, aunque también logra esto. El yoga tiene que ver con el conocimiento que te permitirá salir de tu aprieto, el conocimiento que puede llevarte a la libertad. Cuando tu prioridad en la vida sea alcanzar la libertad, verás que existen prácticas espirituales que pueden ayudarte a lograrlo. Estas prácticas consisten esencialmente en aquello a lo que dedicas tu tiempo con el fin de librarte de ti mismo. En un momento dado te darás cuenta de que tienes que distanciarte de tu psique. Esto se logra estableciendo la dirección de tu vida en tus momentos de lucidez, sin dejar que la inestable y vacilante mente te disuada luego de lo que hayas decidido. Debes darte cuenta de que tu voluntad es más fuerte que tu hábito de escuchar esa voz. No hay nada que no puedas hacer. Tu voluntad tiene supremo poder sobre todo ello.

Si quieres liberarte, primero debes tomar conciencia y comprender el aprieto en el que estás metido. Después debes dedicarte al trabajo interno de liberación. Debes comprometerte con él como si tu vida dependiera de ello, porque lo cierto es que tu vida depende de ello. Tal como están ahora las cosas, tu vida no es tuya; le pertenece a tu compañero de habitación: la psique. Tienes que recuperar tu vida. Instálate firmemente en el asiento del testigo y libérate de la sujeción que los hábitos mentales mantienen sobre ti. Esta vida que tienes es tuya, es tu vida. Recupérala.

3
¿Quién eres tú?

RAMANA MAHARSHI (1879-1950), uno de los más grandes maestros de la tradición yóguica, solía decir que para lograr la liberación interior uno debe preguntarse de manera continuada y sincera: «¿Quién soy yo?» Ramana enseñó que este cuestionamiento era más importante que leer libros, recitar mantras o peregrinar a lugares sagrados. Decía que simplemente tienes que preguntarte: «¿Quién soy yo? ¿Quién ve cuando yo veo? ¿Quién oye cuando yo oigo? ¿Quién sabe cuando me doy cuenta? ¿Quién soy?»

Exploremos esta cuestión mediante un juego. Hagamos como si tú y yo estuviéramos teniendo una conversación. En las culturas occidentales, cuando alguien viene a ti y te pregunta: «Disculpa, ¿quién eres?», no se te ocurre reprenderle por hacerte una pregunta tan profunda como esta, sino que lo normal es que le digas tu nombre sin más; por ejemplo, María García. Bien, supongamos que me das esa respuesta. Permíteme a continuación que la ponga ahora en cuestión. Si escribo en una hoja de papel las letras «M-a-r-í-a G-a-r-c-í-a» y te la muestro, ¿es esto quien eres? ¿Eres una colección de letras? ¿Son estas letras las que ven con tus ojos cuando tú ves? Evidentemente, no. De modo que tú replicas:

> De acuerdo, tienes razón. Lo siento, no soy María García. Ese es simplemente el nombre con el que se refiere a mí la gente. Es solo una etiqueta. En realidad ¡¡¡soy la esposa de José García!!!

¡Vaya! De ninguna manera. Esto ni siquiera es políticamente correcto en nuestros días. ¿Cómo que eres la esposa de José García? ¿Estás diciendo que no existías antes de conocer a José y que dejarías de existir si él muriera o si volvieras a casarte? No es posible que tu verdadera identidad sea la de ser la esposa de José García. Nuevamente, eso es solo otra etiqueta; es tan solo resultado de una situación o de un evento en el que has participado. Pero, entonces, ¿quién eres de veras? Así pues, esta vez respondes:

> De acuerdo, ahora has captado toda mi atención. Mi etiqueta es María García. Nací en 1965 en Madrid. Viví en el barrio de Vallecas con mis padres, Enrique y Josefa, hasta que cumplí cinco años de edad. Después nos trasladamos a vivir a la ciudad de Toledo y yo asistí allí a la escuela elemental. En la escuela sacaba sobresalientes y cuando llegué al quinto grado hicimos la representación de *El Mago de Oz* y yo hice el papel de Dorothy. Empecé a salir con chicos cuatro cursos después, y mi primer novio fue Ricardo. Fui a la Universidad Autónoma, donde conocí a José

García, y finalmente me casé con él. Esa es quien soy de veras.

¡Eh!, espera un minuto. Esta es una historia fascinante, pero yo no te he preguntado qué es lo que te ha sucedido desde que naciste. Te he preguntado: «¿Quién eres tú?» Acabas de describir todas estas experiencias; pero la cuestión es: ¿quién tuvo todas esas experiencias? ¿Acaso no seguirías siendo tú misma, consciente de tu existencia, aunque hubieras ido a un colegio distinto o a una universidad diferente?

De modo que por fin percibes la cuestión y te das cuenta de que jamás en toda tu vida te has planteado esta pregunta en serio: ¿quién soy yo? Y esto es precisamente lo que Ramana Ma-harshi preguntaba. De modo que consideras la cuestión más detenidamente y respondes:

De acuerdo, soy el cuerpo que está ocupando este espacio. Mido 1,60 metros y peso 55 kilos, y aquí estoy.

¡Ah, bien! Cuando hiciste el papel de Dorothy en la representación escolar medías 1,20 metros y pesabas 35 kilos. De modo que ¿cuál de las dos eres tú? ¿Eres la persona que mide 1,60 o la que medía 1,20? ¿Acaso no fuiste tú la que hizo de Dorothy? Antes has dicho que sí. ¿No fuiste tú quien tuvo la experiencia de ser Dorothy en la obra teatral de quinto grado y la misma que ahora está teniendo la experiencia de intentar responder a mi pregunta? ¿No eres la misma en ambos casos?

Quizá convenga retroceder un instante para plantearnos algunas cuestiones exploratorias previas antes de retomar la pregunta inicial. Cuando tenías diez años, ¿acaso no veías un cuerpo de diez años cuando te mirabas en un espejo? ¿Y no eras entonces la misma «tú misma» que la que ahora ve un cuerpo adulto cuando se ve reflejada en un espejo? Aquello que veías ha cambiado, pero ¿qué hay acerca de ti misma, esa que está mirando? ¿No percibes una continuidad de tu ser? ¿No es el mismo ser el que se ha estado mirando en los espejos a lo largo de los años? Contempla esta cuestión con mucha atención. He aquí otra pregunta: cuando vas a dormir por la noche, ¿tienes alguna vez un sueño? ¿Quién es el que lo sueña? ¿Qué significa soñar? Tal vez respondas: «Bueno, es como si en mi mente pasara un película y yo la viera». Pero ¿quién la ve? «¡Yo la veo!» Bien, ¿es ese «yo» el mismo «yo» que se ve reflejado en el espejo? ¿Es ese «yo» que está leyendo estas líneas el mismo «yo» que se ve reflejado en el espejo y el mismo «yo» que observa sus sueños?

Cuando despiertas de un sueño, sabes que has tenido un sueño. Esto es posible gracias a que en el ser hay una continuidad de conciencia. En relación con esta continuidad de conciencia, Ramana Maharshi planteaba estas preguntas tan simples: ¿quién ve cuando tú ves?, ¿quién oye cuando tú oyes? ¿quién es el que observa los sueños?, ¿quién ve la imagen reflejada en el espejo?, ¿quién está teniendo todas estas experiencias? Si intentas dar respuestas honestas e intuitivas, dirás simplemente: «Yo. Soy yo. Yo soy ese que está aquí experimentando todo esto». Y esta es la mejor respuesta que puede darse.

En realidad es muy fácil darse cuenta de que no eres los objetos que miras. Es el caso típico de la relación sujeto-objeto. Tú eres el sujeto que está mirando los objetos, de modo que no hace falta que repasemos uno tras otro cada uno de los innumerables objetos del universo para concluir que no eres ninguno de esos objetos. Podemos generalizar fácilmente diciendo

que, si eres el que está mirando algo, entonces tú no eres ese algo que miras. De modo que, inmediatamente y de manera vivamente sentida, sabes instantáneamente y de una vez todo lo que no eres: no eres nada del mundo externo; tú eres el que está ahí dentro mirando hacia fuera, a ese mundo externo.

Esta parte ha sido fácil. De esta manera tan simple hemos eliminado de un plumazo la multitud de cosas externas que no eres: no eres nada de lo externo. Pero sigue vigente la cuestión: ¿quién eres? ¿Y dónde estás, dado que no estás fuera con todas las demás cosas externas? Ante esta cuestión basta simplemente con que prestes atención y te darás cuenta enseguida de que, aun cuando desaparecieran todos los objetos externos, seguirías estando ahí dentro, aunque entonces estarías experimentando sentimientos y emociones. Imagina cuánto miedo podrías sentir en tal caso. También podrías seguir sintiendo otras cosas, como frustración e incluso enfado. Pero la clave es: ¿quién estaría sintiendo todas esas cosas? Una vez más podrías responder: «¡Yo!», y ciertamente esa es la respuesta correcta. Es el mismo «yo» el que experimenta tanto el mundo externo como los sentimientos internos.

Para hacerte una idea más clara de todo esto, imagina que estás observando a un perro jugar al aire libre. De repente oyes un ruido justo detrás de ti: es un sonido sibilante, ¡como el que hace una serpiente de cascabel! ¿Seguirías mirando al perro con la misma intensidad de enfoque? Por supuesto que no; sentirías un miedo tremendo por dentro. Aunque el perro siguiese jugando delante de ti, estarías completamente preocupado y absorto en tu experiencia de temor. Así pues, es evidente que tus emociones pueden atrapar toda tu atención en un simple instante. Pero la cuestión es: ¿quién siente el miedo? ¿No es acaso el mismo tú que estaba observando al perro? ¿Quién es el que siente amor cuando tú sientes amor? ¿Recuerdas haber sentido en alguna ocasión tanto amor que te ha costado mantener los ojos abiertos mirando algo concreto? Como ves, puedes quedarte tan absorto percibiendo hermosos sentimientos internos o pavorosos temores internos que puede resultarte difícil concentrarte en los objetos externos. En esencia, los objetos internos y externos compiten por tu atención. Tú estás allí dentro teniendo experiencias internas o bien externas. Pero ¿quién eres tú?

Para explorar esto con más profundidad, responde aún a otra pregunta: ¿no es cierto que hay momentos en los que no tienes experiencias emocionales, y entonces sientes quietud interna? En esos momentos tú sigues estando allí; pero de lo que eres consciente en esos instantes es de un silencio lleno de paz. Llegará un momento en el que comenzarás a darte cuenta de que tanto el mundo externo como el flujo de emociones internas consisten en cosas que vienen y van, mientras que tú, el ser que experimenta todas esas cosas, permaneces allí dentro inmóvil y permanentemente consciente de cualquier cosa que suceda ante ti, ya sea externa o interna.

Pero ¿dónde estás? ¿Podríamos hallarte acaso en tus pensamientos? De hecho, el gran filósofo René Descartes expresó en cierta ocasión su famosa afirmación: «Pienso, luego existo». Pero ¿es esto realmente lo que está ocurriendo? El diccionario define el verbo *pensar* como «formar pensamientos o usar la mente para considerar ideas y establecer juicios» (Microsoft Encarta, 2007). Pero la cuestión es: ¿quién es el que usa la mente para crear estos pensamientos y para formar después ideas y juicios? ¿Sigue acaso existiendo ese experimentador de los pensamientos incluso cuando no hay pensamientos? Por fortuna, no necesitas pensar en ello para responder a esta cuestión. Tú ya eres bien consciente de la presencia de tu propio ser y de tu sentido de existir sin necesidad de apelar a los pensamientos. Por ejemplo, cuando uno entra en meditación profunda los pensamientos

cesan. En esa situación tú sabes de manera evidente que los pensamientos han cesado. No lo «piensas», sino que simplemente eres consciente de «la quietud sin pensamientos» que reina en ese estado. Cuando regresas dices: «Vaya, he entrado en meditación profunda y por primera vez mis pensamientos cesaron por completo. He estado en un espacio de completa paz, armonía y silencio». Pero la clave es que si has estado allí experimentando la paz que aparece cuando tus pensamientos cesan, entonces es evidente que tu existencia no depende del acto de pensar.

Los pensamientos pueden detenerse y también pueden llegar a ser extremadamente ruidosos. De hecho, hay ocasiones en las que tienes muchos más pensamientos que en otras. Incluso es posible que le hayas dicho a alguien algo así como: «Mi mente me está volviendo loco. Desde que pasaron tales y cuales cosas no he podido pegar ojo. Mi mente no se calla». Pero ¿la mente de quién? ¿Quién está percibiendo esos pensamientos? ¿No eres tú, acaso? ¿No eres tú quien escucha tus pensamientos ahí dentro? ¿Acaso no eres tú quien es consciente de la existencia de los pensamientos? De hecho, ¿no es cierto que no puedes librarte de ellos? Si tienes un pensamiento que no te gusta, ¿puedes hacer que se vaya? La gente lucha continuamente con los pensamientos, pero ¿quién es ese que es consciente de los pensamientos y quién es el que lucha con ellos? Una vez más, date cuenta de que tienes una relación sujeto-objeto con tus pensamientos. Tú eres el sujeto, y los pensamientos son simplemente un objeto más del cual puedes ser consciente. Por tanto, tú no eres tus pensamientos; tú simplemente eres consciente de ellos. Así que finalmente dices:

> De acuerdo, no soy nada del mundo externo y tampoco soy las emociones. Todas estas cosas son objetos externos e internos que vienen y van, y yo los experimento. Además, tampoco soy los pensamientos. Estos pueden ser calmos o ruidosos, felices o tristes, pero sean como sean, simplemente son otro tipo de objetos de los que soy consciente. Pero ¿quién soy yo?

Ahora esta cuestión empieza a convertirse en una pregunta realmente seria: «¿Quién soy yo? ¿Quién es ese que está teniendo todas estas experiencias físicas, emocionales y mentales?» De modo que contemplas la pregunta un poco más profundamente. Contemplar la pregunta más profundamente requiere soltar las experiencias, toda clase de experiencias, y centrarse en cambio en quién queda a pesar de todo cuando ya no hay experiencias ni nada. Si así lo haces, empezarás a percibir al experimentador de las experiencias. En un momento dado llegarás a un punto dentro de ti mismo en el que te darás cuenta de que tú, el experimentador, tienes una cierta cualidad característica, y que esa cualidad tan característica es la conciencia, la capacidad de darte cuenta, la sensación intuitiva de ser y de existir. Tú sabes que estás allí dentro. No te hace falta pensar en ello, simplemente lo sabes con total evidencia. Puedes pensar en ello si lo deseas, pero entonces sabrás que estás pensando en ello. Lo cierto es que tú eres y existes, tanto si hay pensamientos como si no.

Para que todo esto sea más empírico y experimentable, vamos a intentar un experimento de conciencia. Para ello, date cuenta de que con una simple mirada a la habitación o a través de la ventana ves instantáneamente todos los detalles de lo que tienes ante ti. Eres consciente sin esfuerzo alguno de todos los objetos que están dentro de tu campo de visión, ya sea cerca

o lejos. Sin mover la cabeza o los ojos, puedes ver todos los intrincados detalles de lo que tienes delante de ti. Contempla la variedad de colores, las variaciones de luz, la textura de los muebles, la arquitectura de los edificios o las variaciones en la corteza y las hojas de los árboles. Date cuenta de que percibes todo esto inmediatamente y de una vez, sin tener que pensar en ello. No hace falta pensar, simplemente lo ves. Ahora intenta usar los pensamientos para aislar, etiquetar y describir todos los intrincados detalles de lo que ves. ¿Cuánto tiempo crees que podría tardar la voz mental en describirte todos y cada uno de esos innumerables detalles? En cambio, date cuenta de que la conciencia simplemente lo percibe todo de manera instantánea. Cuando simplemente miras sin elaborar pensamientos, tu conciencia se da cuenta de todo cuanto ve, y lo comprende plenamente al instante y sin esfuerzo alguno.

Conciencia es el término más elevado que es posible expresar. No hay nada más elevado ni más profundo que la conciencia. La conciencia es pura capacidad de darse cuenta. Pero ¿qué es darse cuenta? Probemos un nuevo experimento de conciencia. Supongamos que estás en una habitación mirando a un grupo de gente y a un piano. Ahora imagina que ese piano deja de existir en tu mundo. ¿Te ocasionaría mucho problema la pérdida del piano? Podrías decir: «No, creo que no. No estoy muy apegado a los pianos». Bien, entonces imagina que la gente de la habitación deja también de existir. ¿Sigues sintiéndote bien? ¿Puedes soportarlo? Tú respondes: «Claro que sí, me gusta estar solo». De acuerdo. Ahora imagina que cesa completamente tu capacidad de darte cuenta. Simplemente desconéctala. ¿Qué te sucede ahora?

¿Qué ocurriría si no existiera tu capacidad de darte cuenta? La respuesta es muy simple: en realidad, tú no estarías allí. No habría un sentido de «mí». Allí ya no habría nadie que pudiera decir: «Vaya, yo solía estar aquí pero ya no estoy». No habría tal posibilidad, porque no habría ninguna conciencia de ser. Y sin conciencia de ser, sin capacidad de darse cuenta, no hay nada. ¿Hay objetos? ¿Quién podría decirlo? Si nadie es consciente de los objetos, su existencia o inexistencia resulta totalmente irrelevante. Por muchas cosas que pueda haber delante de ti, si desconectas la conciencia no hay nada. Por el contrario, si eres consciente, aunque no haya nada delante de ti te darás plena cuenta de que no hay nada. En realidad esto no es muy complicado, pero es muy revelador.

De modo que si ahora te pregunto: «¿Quién eres tú?», puede que en esta ocasión me respondas:

> Yo soy el que ve. Desde algún lugar aquí dentro miro hacia fuera y soy consciente de los eventos, pensamientos y emociones que pasan ante mí.

Si vas profundamente dentro de ti, es ahí donde vives: vives en el asiento de la conciencia. Un verdadero ser espiritual vive ahí sin esfuerzo y sin intención. De la misma manera en que ahora miras hacia fuera y ves sin esfuerzo todo lo que hay ante ti, un día llegarás a asentarte tan firmemente dentro de ti mismo que verás ante ti todos tus pensamientos y emociones con la misma claridad con la que ahora ves las formas externas. Todos estos objetos están frente a ti, ya sean formas externas, pensamientos o emociones. Las formas están más lejos, las emociones están un poco más cerca y los pensamientos están más cerca todavía. Un paso atrás de todo ello, contemplándolo todo ante ti, estás tú. Un día llegarás tan profundamente dentro de ti que te darás cuenta de que es allí donde siempre has estado en realidad. En cada

etapa de tu vida has visto pasar diferentes objetos, emociones y pensamientos ante ti, pero tú siempre has sido el mismo y el único perceptor consciente de todo ello.

Ahora mismo ya estás en el centro de tu conciencia. Estás un paso atrás de todo, simplemente observando. Este es tu verdadero hogar. Aunque desaparezca todo lo demás, tú seguirás estando allí, consciente de que todo se ha ido. Pero si retiras el centro de tu conciencia, no queda nada. El centro de la conciencia es el asiento del Ser. Desde ese asiento eres consciente de que hay pensamientos, hay emociones y hay además todo un mundo externo que penetra en ti a través de tus sentidos. Pero ahora te das cuenta de que te das cuenta. Este es el asiento del Sí Mismo budista[1], del Atman hindú[2] o del alma judeocristiana. El gran misterio comienza precisamente cuando te instalas en ese asiento en lo más profundo de ti.

---

[1] De acuerdo con la explicación del Buda en el *Mahayana Mahaparinirvana Sutra* (según la traducción de Kosho Yamamoto, 1973).

[2] *Atman, Hinduismo:* La esencia más íntima de cada individuo (Diccionario Merriam-Webster, 2003).

4
Ser lúcido

HAY UN TIPO DE SUEÑO, llamado sueño lúcido, en el que sabes que estás soñando. En ese tipo de sueños, si vuelas, sabes que estás volando. El hecho de darte cuenta de ello te permite pensar: «Eh, mira, estoy soñando que vuelo. Voy a volar por allí encima». En esos sueños eres lo suficientemente consciente como para darte cuenta de que estás volando y, además, para saber que se trata de un sueño en el que sueñas que estás volando. Esto hace que estos sueños sean muy diferentes de los sueños habituales, en los que estás completamente absorto en el sueño. Esta distinción es exactamente la misma diferencia que hay en tu vida cotidiana entre el mero y simple darte cuenta y el darte cuenta de que te das cuenta. Cuando eres un ser que te das cuenta de que te das cuenta, no te absorbes ya por completo en los sucesos que ocurren a tu alrededor. Por el contrario, te sientes consciente interiormente de que eres el experimentador de los eventos, al igual que eres el experimentador de los pensamientos y de las emociones correspondientes. Cuando surge un pensamiento en ese estado de conciencia, ya no te extravías en él, sino que sigues siendo consciente de que eres tú el que está pensando el pensamiento. De este modo, eres lúcido.

Esto suscita un par de cuestiones interesantes. La primera: si tú eres el ser que mora en tu interior y que está experimentándolo todo, ¿por qué existen estos diferentes niveles o estados de percepción? La segunda: cuando estás asentado en la conciencia de ti mismo, estás lúcido; ahora bien, cuando no estás asentado en ti mismo y, por tanto, dejas de ser el lúcido experimentador consciente de todo lo que estás experimentando, ¿dónde estás?

Para empezar, démonos cuenta de que la conciencia tiene la capacidad de hacer algo que se denomina «enfocarse». Esta capacidad de enfocarse o concentrarse forma parte de la naturaleza de la conciencia. De hecho, la esencia de la conciencia es darse cuenta, y el darse cuenta tiene la habilidad de poder estar más atento a una cosa en particular que a todo lo demás. En otras palabras, la conciencia tiene la habilidad de enfocarse en los objetos. Si un profesor te dice en el colegio: «Concéntrate en lo que te estoy diciendo», ¿qué quiere decir con esto? Quiere decir que debes enfocar tu conciencia en algo en particular. Los profesores están convencidos de que sabes hacerlo, pero ¿quién te enseñó a hacerlo? ¿En qué clase del instituto te enseñaron a tomar tu conciencia y llevarla a un lugar determinado con el fin de enfocarla en algo en particular? La respuesta es que nadie te lo ha enseñado. Es algo que sabes hacer de manera intuitiva y natural. De hecho, es algo que has sabido hacer desde siempre.

Del mismo modo, sabemos con toda certeza que la conciencia existe, aunque es raro que hablemos de ella. Probablemente pasaste por la educación primaria, la secundaria y la universidad sin que nadie te hablara de la naturaleza de la conciencia. Afortunadamente, algunas disciplinas muy profundas han estudiado detalladamente la naturaleza de la conciencia, como es el caso del yoga. De hecho, de lo que tratan fundamentalmente las

antiguas enseñanzas del yoga es precisamente de la conciencia.

El mejor modo de aprender sobre la conciencia es a través de tu propia experiencia directa. Por ejemplo, sabes muy bien que tu conciencia puede darse cuenta de un amplio campo de objetos simultáneamente o bien puede enfocarse completamente en un único objeto hasta el punto de que dejas de ser consciente de todo lo demás. Eso es lo que ocurre cuando, por ejemplo, te pierdes en los pensamientos: puedes estar leyendo y, de repente, ya no estás leyendo, sino pensando. Es algo que ocurre continuamente: estás haciendo algo y, simplemente, empiezas a pensar en otra cosa. Tanto los objetos externos como los pensamientos mentales pueden atrapar tu atención en cualquier momento, pero es siempre tu conciencia la que se da cuenta, tanto si se enfoca en lo externo como si se enfoca en tus pensamientos.

La clave es que la conciencia tiene la capacidad de concentrarse. De este modo, el sujeto —es decir, la conciencia— tiene la capacidad de enfocar selectivamente su atención sobre algún objeto en particular. Si das un paso atrás y tomas cierta distancia de tu percepción, verás claramente que los objetos pasan constantemente ante ti a cualquiera de los tres niveles antes mencionados: mental, emocional y físico. Cuando no estás centrado, tu conciencia se ve invariablemente atraída hacia uno o más de estos objetos y se enfoca en ellos. Si es atraída lo suficiente por alguno de ellos, tu sentido de darte cuenta se absorbe en la contemplación del objeto. En ese momento la conciencia ya no se da cuenta de que se da cuenta del objeto, ya que simplemente está absorta en el objeto. ¿Has notado alguna vez que cuando estás profundamente absorto viendo la televisión no eres consciente de dónde estás sentado o de las diversas cosas que están ocurriendo a tu alrededor en la habitación donde estás instalado?

La analogía de la televisión es perfecta para poner en evidencia la manera en que nuestro centro de conciencia deja de darse cuenta de sí mismo para extraviarse en los objetos en los que se enfoca. La única diferencia entre el ejemplo de la televisión y la vida cotidiana es que en el caso de la televisión estás absorto en la pantalla de televisión desde el sillón del cuarto de estar de tu casa, mientras que en lo que te absorbes en tu vida cotidiana es en las pantallas de la mente, de las emociones y de las imágenes externas desde tu centro de conciencia. Cuando te concentras en el mundo de los sentidos físicos, este te absorbe. A continuación, tus correspondientes reacciones emocionales y mentales te absorben todavía más profundamente. Llegados a ese punto, dejas de estar asentado en el centro de ti mismo para, en cambio, estar extraviado, totalmente absorto en el espectáculo interior que estás observando.

Vamos a examinar con más detalle tu espectáculo interno.

Tienes dentro de ti una serie de pensamientos que te envuelve en todo momento. Esta pauta o serie de pensamientos subyacente que te envuelve se mantiene invariable de manera continuada. De hecho, te sientes igual de familiarizado y cómodo con tus pensamientos habituales que con la sala de estar de tu hogar. También tienes emociones que son normales para ti, como por ejemplo cierta cantidad de miedo, cierta cantidad de amor y cierta cantidad de inseguridad. Sabes que si ocurren ciertas cosas, se avivarán una o más de estas emociones y dominarán tu conciencia, aunque posteriormente se sosegarán hasta volver a alcanzar su nivel normal. Conoces tan bien este proceso que estás muy ocupado interiormente tratando de asegurarte de que no ocurran esas cosas que pueden crear tales alteraciones en tu interior. De hecho, estás tan preocupado controlando tu mundo de pensamientos, emociones y sensaciones físicas que ni siquiera sabes que tú estás allí dentro. Este es el estado normal para la mayoría de la gente.

Cuando te encuentras en este estado extraviado, estás tan totalmente absorto en los objetos mentales, emocionales o de los sentidos que te olvidas del sujeto, es decir, de ti mismo. En ese momento estás instalado dentro de tu centro de conciencia, pero no te das cuenta de ello, porque estás totalmente absorto observando tu programa de televisión personal. Hay tantos objetos interesantes distrayendo tu conciencia que no puedes evitar sentirte capturado por ellos. Es algo desbordante. Es una función tridimensional que te rodea por todas partes. Todos tus sentidos te atrapan —la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto—, al igual que tus pensamientos y sentimientos. Pero la realidad es que estás asentado calmada y silenciosamente dentro de ti, contemplando todos estos objetos. Así como el sol no precisa abandonar su posición en lo alto del cielo para iluminar los diversos objetos con su luz radiante, así igualmente la conciencia no precisa abandonar su centro para proyectar conciencia sobre los objetos de percepción, ya sean estos formales, mentales o emocionales. Si en algún momento quieres volver a centrarte, simplemente empieza por decir «hola» interiormente, una y otra vez. Entonces date cuenta de que eres consciente de ese pensamiento. No pienses que tienes que ser consciente de él, porque eso no sería más que otro pensamiento. Simplemente relájate y date cuenta de que puedes oír «hola» resonando en tu mente. En ese momento estarás asentado en tu conciencia centrada.

Trasladémonos ahora de la pantalla pequeña de la televisión a la pantalla grande del cine. Vamos a estudiar la conciencia usando ahora el ejemplo de una película de cine. Cuando vas a ver una película te dejas absorber por ella. Esto forma parte de la experiencia de ver la película. Para verla usas dos sentidos: la vista y el oído, y es muy importante que ambos estén bien sincronizados. No te involucrarías tanto en la película si estos dos sentidos no estuvieran bien sincronizados. Imagina que estás viendo una película de James Bond y que la banda sonora y las escenas no se corresponden. En lugar de sentirte atraído hacia el mundo mágico de la película, serías muy consciente de estar sentado en un cine y de que algo va mal. Pero como normalmente la banda sonora y las escenas están perfectamente sincronizadas, la película capta tu atención y te olvidas de que estás sentado en una sala de cine. Entonces olvidas tus pensamientos y emociones personales, y tu conciencia es absorbida por la película. La verdad es que es impresionante contemplar la diferencia que hay entre experimentar que estás sentado junto a extraños en una sala de cine fría y oscura, y experimentar tal absorción en la película que permaneces totalmente inconsciente del entorno. De hecho, cuando la película te engancha puedes pasarte las dos horas enteras que dura sin ser lo más mínimamente consciente de ti mismo o de quien te rodea. De modo que la sincronización de vista y sonido es muy importante si la finalidad es que tu conciencia se absorba en la película. Y esto gracias únicamente a solo dos de tus sentidos.

¿Qué ocurriría si tu experiencia de una película incluyera también los sentidos del olfato y del gusto? Imagina que estás viendo una película en la que alguien está comiendo y que puedes experimentar el sabor que la persona saborea y hueles lo que ella huele. Sin duda eso te atraparía más aún. Los estímulos sensoriales se han duplicado, y por tanto también se ha duplicado el número de objetos que atraen tu atención. Sonido, vista, gusto, olfato…, y todavía no hemos mencionado el sentido más importante: ¿Te atreverías a ir a un cine que incluyera experimentar el tacto de los personajes? Cuando los productores de películas consigan proyectar los cinco sentidos a la vez en un filme, no tendrás la menor oportunidad. Si los cinco sentidos están totalmente sincronizados, te verás irremediablemente absorbido por la experiencia. Pero, una vez más, esto no tiene por qué ser así necesariamente. Imagina que estás sentado en el cine y, a pesar de toda esa experiencia sensorial tan desbordante, la

película te resulta aburrida. Simplemente no capta tu atención, de modo que tus pensamientos empiezan a vagar y comienzas a pensar, por ejemplo, en lo que harás cuando llegues a casa o en algo que te ocurrió el mes pasado. Después de un tiempo, estás tan extraviado en tus pensamientos que apenas eres consciente de estar viendo la película. Y esto ocurre incluso a pesar de que tus cinco sentidos siguen enviándote todos esos mensajes desde la película. Si esto puede suceder es debido a que tus pensamientos pueden tener lugar con total independencia de la película. Ellos te ofrecen un lugar alternativo donde enfocar la conciencia.

Ahora imagina que hicieran películas que no solo involucraran los cinco sentidos, sino que también hicieran que tus pensamientos y emociones se sincronizaran con lo que está ocurriendo en la pantalla. En una experiencia así estarías oyendo, viendo, saboreando, y de repente, empezarías también a sentir las emociones del personaje y a pensar sus pensamientos. Si el personaje dice: «Estoy muy nervioso. ¿Debería pedirle que se case conmigo?», de repente sientes la inseguridad del personaje dentro de ti. Entonces tendríamos toda la dimensión de la experiencia: los cinco sentidos físicos y además los pensamientos y las emociones. Imagina que vas a ver una película así y te enganchas con ella. Ten cuidado, porque eso sería el final de ti tal como te conoces a ti mismo. No habría ningún objeto de la conciencia que no estuviera sincronizado con la experiencia. Cualquier lugar al que se dirigiera tu atención formaría parte de la película. En cuanto la película tomara el control de tus pensamientos, se acabó. No hay un «tú» allí que pudiera decir: «No me gusta esta película. Quiero irme». Eso exigiría un pensamiento independiente; pero tus pensamientos te han sido arrebatados por la película. Ahora estás completamente perdido. ¿Cómo salir de ella?

Por pavoroso que esto suene, este es precisamente el aprieto en el que te encuentras en tu vida cotidiana. Dado que todos los objetos de los que eres consciente están perfectamente sincronizados, el resultado es que te absorben, y entonces dejas de ser consciente de que estás separado de ellos. Tus pensamientos y tus emociones cambian de acuerdo con lo que ves y oyes, así que todos esos estímulos penetran en ti, y tu conciencia queda completamente absorta en ellos. A menos que estés plenamente asentado en la conciencia del testigo, te resultará imposible estar presente en tu experiencia siendo consciente de que eres tú quien está contemplando todo esto. Eso es lo que significa estar extraviado.

El alma extraviada es, simplemente, la conciencia que ha sufrido la caída al lugar donde los pensamientos, las emociones y las percepciones sensoriales de la vista, oído, olfato, gusto y tacto están sincronizados. Todos sus mensajes convergen en un punto, y entonces la conciencia, que es capaz de darse cuenta de todo, comete el error de enfocarse demasiado profundamente en ese punto. Cuando la conciencia queda absorta, ya no se conoce a sí misma como sí misma. Por el contrario, se conoce como los objetos que está experimentando. En otras palabras, tú te percibes a ti mismo como esos objetos y piensas que eres la suma de las experiencias que has aprendido.

Eso es lo que pensarías cuando fueras a ver una de esas avanzadas películas que hemos mencionado. Cuando llegaras a una sala de cine de este tipo, en primer lugar escogerías qué personaje deseas ser. Digamos que decides: «Seré James Bond». De acuerdo, pero una vez que pulses el botón ya no habrá vuelta atrás. ¡Más vale que el botón tenga un temporizador!, porque tú, tal como te conoces actualmente, ya no estarás allí. Dado que todos tus pensamientos son ahora los pensamientos de James Bond, todo tu concepto previo de ti mismo desaparecerá, debido a que tu concepto de ti mismo no es más que una colección de

pensamientos sobre ti mismo, y estos pensamientos ya no están, porque los que están ahora son los pensamientos de James Bond. Del mismo modo, tus emociones son ahora las de Bond y tú estás contemplando la película a través de la perspectiva visual y auditiva de Bond, de manera que ahora tú eres el personaje Bond. Si te fijas, el único aspecto de tu verdadero ser que permanece igual e inalterable siempre y en cualquier situación es la conciencia que se da cuenta de todos estos objetos. Esa conciencia es precisamente el mismo centro de conciencia que antes se daba cuenta de tu antiguo conjunto de pensamientos, emociones y percepciones sensoriales, y que ahora se da cuenta de los de Bond. Si ahora alguien apaga la película, inmediatamente los pensamientos y emociones de Bond se verán reemplazados nuevamente por tu antiguo conjunto de pensamientos, emociones y percepciones sensoriales. De este modo, volverás a pensar que eres, por ejemplo, una mujer de cuarenta años. Todos los pensamientos encajan, todas las emociones encajan, todo tiene el mismo aspecto, el mismo olor, el mismo sabor y produce la misma sensación que antes. Pero eso no cambia el hecho de que todo ello —el aspecto, el olor, el sabor, la sensación, etc.— es solamente «algo» que la conciencia está experimentando. Todo ello son solamente objetos de la conciencia; mientras que lo que tú eres es la conciencia misma que contempla esos objetos.

La diferencia que hay entre un ser consciente y centrado y una persona que no es tan consciente es simplemente el enfoque de su conciencia. No se diferencian en su conciencia, sino en el enfoque de su conciencia. Toda conciencia es la misma y única conciencia, al igual que toda la luz del sol es la misma luz. Así pues, todo darse cuenta es el mismo darse cuenta. La conciencia no es pura ni impura, no tiene cualidades; simplemente está allí, dándose cuenta de que se da cuenta. Por tanto, la diferencia reside en que, en el caso de la persona poco consciente, su conciencia no está centrada en sí misma, porque está totalmente focalizada en los objetos de la conciencia, mientras que en el caso de un ser consciente y centrado su conciencia siempre se da cuenta de que se da cuenta. Pero la conciencia en sí misma, es decir, la conciencia de ser, es totalmente independiente de los objetos de los que se da cuenta, ya sean estos internos o externos.

Si realmente quieres comprender por completo la diferencia entre ser consciente o inconsciente, empieza por darte cuenta de que la conciencia puede enfocarse en cualquier cosa. Si esto es así, ¿qué pasa cuando la conciencia se enfoca sobre sí misma? Cuando la conciencia se enfoca sobre sí misma lo que sucede es que, en lugar de darte meramente cuenta de tus pensamientos, te das cuenta de tus pensamientos y *además* te das cuenta de que te das cuenta de tus pensamientos. Has *re-dirigido* la luz de la conciencia sobre sí misma. Siempre estás contemplando algún objeto, pero esta vez estás también contemplando la fuente misma de la conciencia. Esto es auténtica meditación. La verdadera meditación va más allá del mero acto de concentrarse en un punto. Para alcanzar la meditación más profunda no solo debes tener la habilidad de enfocar completamente tu conciencia en un único objeto, sino que debes tener la habilidad de hacer que dicho objeto sea la conciencia misma. En el estado más elevado de meditación, el foco de la conciencia se dirige sobre sí misma, es decir, sobre Ti Mismo.

Cuando contemplas la naturaleza de Ti Mismo, estás meditando. Por eso la meditación es el estado más elevado, porque es el retorno a la raíz de tu ser, a la simple conciencia de darte cuenta de que te das cuenta. En cuanto te das cuenta de la conciencia misma, alcanzas un estado totalmente diferente: ahora te das cuenta de quién eres. Te has convertido en un ser despierto. En realidad, eso es la cosa más natural del mundo. ¡Heme aquí! Aquí estoy y aquí

he estado siempre. Es como si hubieras estado en el sofá viendo la televisión tan totalmente inmerso en el programa que te olvidaste de quién eras y dónde estabas. Alguien te ha dado una sacudida y súbitamente recuperas la conciencia de que estás sentado en el sofá viendo la televisión. No ha cambiado nada, solo la conciencia de ti mismo. Simplemente has dejado de proyectar tu sentido del yo sobre ese objeto de conciencia en particular que era la televisión. Entonces has despertado. Eso es la espiritualidad. Esa es la naturaleza de Ti Mismo. Eso es quien tú eres.

En cuanto recuperas la conciencia de Ti Mismo, este mundo deja de ser un problema. Simplemente es algo que estás observando. El mundo cambia sin cesar, pero eso no representa ningún problema para ti. Cuanto más dispuesto estés a dejar que el mundo sea algo de lo que simplemente te das cuenta, más te permitirá el mundo que seas tú quien eres: la conciencia, el Sí Mismo, el Atman, el Alma.

Entonces te das cuenta de que no eres quien pensabas. Ni siquiera eres un ser humano. Lo que sucede es que simplemente estás observando a un ser humano. Instalado en tu propio centro de conciencia, empezarás a tener experiencias profundas. Serán experiencias profundas e intuitivas de la verdadera naturaleza de Ti Mismo. Descubrirás que eres inmensamente amplio. Cuando empieces a explorar la conciencia en vez de quedarte atrapado meramente en la forma, te darás cuenta de que tu conciencia parece pequeña y limitada, debido solamente a que la enfocas en objetos pequeños y limitados. Eso es exactamente lo que sucede cuando te enfocas exclusivamente en la televisión: no hay nada más en tu mundo que lo que aparece en la televisión. Pero si tomas distancia y retornas a la conciencia de Ti Mismo, además del aparato de televisión y el programa que emite, puedes verte a ti mismo y también toda la habitación. De igual modo, en lugar de enfocarte tan concentrada y limitadamente en los pensamientos, las emociones y el mundo sensorial de este ser humano particular que encarnas, puedes dar un paso atrás y verlo todo a la vez. Puedes pasar de lo finito a lo infinito. ¿No es acaso esto lo que han estado tratando de decirnos Cristo, Buda y todos los grandes santos y sabios de todos los tiempos y de todas las religiones?

Uno de esos grandes santos, Ramana Maharshi, solía preguntar: «¿Quién soy yo?» Ahora nos damos cuenta de que esta es una pregunta muy profunda en realidad. Plantéatela sin cesar, constantemente. Pregúntatela y te darás cuenta de que tú eres la respuesta. No hay respuesta intelectual posible: la respuesta eres tú. Sé la respuesta y todo cambiará.

Segunda parte

Experimentar la energía

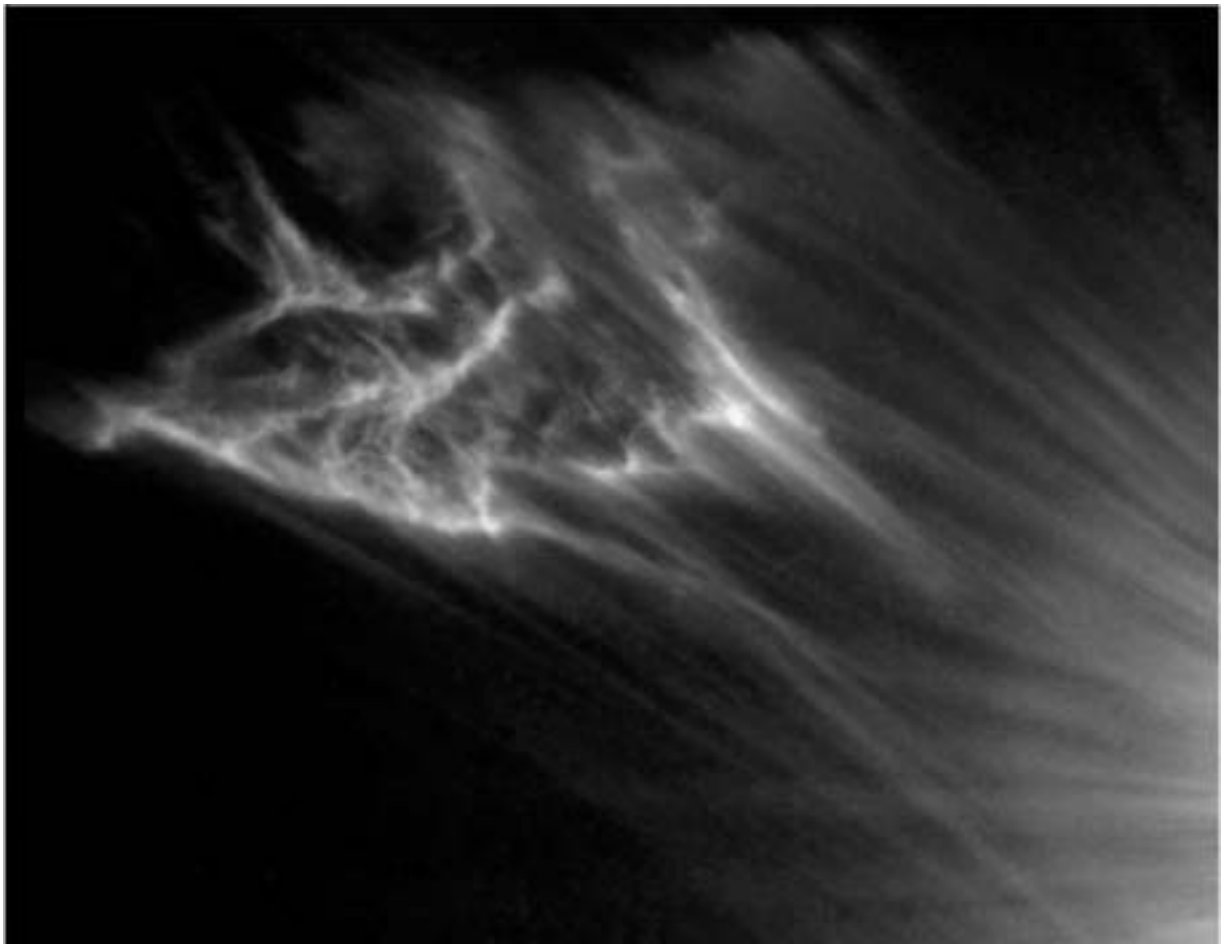

Foto (página anterior):
Nebulosa Reflejo, en las Pléyades IC 349
NASA y The Hubble Heritage Team (STScl/AURA)

5
Energía infinita

LA CONCIENCIA ES UNO DE LOS GRANDES MISTERIOS de la vida; otro de esos grandes misterios es la energía interna. Realmente es una lástima la poca atención que el mundo occidental presta a las leyes de la energía interna. Estudiamos la energía externa y damos un gran valor a los recursos energéticos, pero ignoramos la energía interior. La gente se pasa la vida pensando, sintiendo y actuando sin saber qué es lo que hace que estas actividades se produzcan. Lo cierto es que cada movimiento de tu cuerpo, cada emoción que tienes y cada pensamiento que pasa por tu mente implica un gasto de energía. Del mismo modo en que todo lo que ocurre fuera, en el mundo físico, requiere de energía, así también todo lo que ocurre en tu interior necesita energía.

Por ejemplo, si te concentras en un pensamiento y resulta que otro pensamiento interfiere, deberás ejercer una fuerza opuesta para combatir al pensamiento que interfiere. Eso requiere de energía hasta tal punto que puede llegar a agotarte. Análogamente, si hay un pensamiento que estás intentando mantener en tu mente pero que se te va una y otra vez, tienes que concentrarte persistentemente para traerlo de vuelta. Cuando haces esto, de hecho estás enviando más energía a ese pensamiento con el fin de fijarlo en su lugar. Análogamente, también tienes que aportar energía para tratar con las emociones. Si sientes una emoción que no te gusta y que está interfiriendo con lo que estás haciendo, intentas apartarla a un lado. Lo haces de manera casi instintiva, con el fin de evitar que esa emoción aflore y te altere. Pues bien, cada una de estas acciones implica un gasto de energía.

Crear pensamientos, mantener pensamientos, recordar los pensamientos, generar emociones, controlar las emociones y disciplinar los potentes impulsos internos, todo ello implica un tremendo gasto de energía. ¿De dónde viene toda esta energía? ¿Por qué dispones a veces de esa energía y otras te sientes completamente drenado y carente de ella? ¿Te has dado cuenta alguna vez de que, cuando estás mental y emocionalmente agotado, el hecho de comer no resulta de gran ayuda? En cambio, si rememoras los momentos de tu vida en los que te sentiste enamorado, animado o inspirado por algo, verás que estabas tan lleno de energía que ni siquiera necesitabas comer. De manera que esta energía de la que hablamos no procede de las calorías que el cuerpo genera a partir del alimento. Existe una fuente energética interna de la cual puedes extraer toda la energía interna que necesitas. Esta fuente de energía es diferente de la fuente de energía externa.

El mejor modo de examinar esta fuente de energía interna es usando un ejemplo. Digamos que tu novia o novio ha roto contigo, a raíz de lo cual sientes tal depresión que empiezas a recluirte en tu casa en soledad. Al poco, tienes tan escasa energía que dejas de limpiar y todo está revuelto por las mesas y el suelo. Apenas te puedes levantar de la cama, de modo que duermes casi todo el tiempo. Es posible que hayas comido ocasionalmente, porque hay restos

de comida esparcidos por todas partes. Se diría que no hay nada que pueda ayudarte; simplemente, no tienes energía. Tus amistades te invitan a salir, pero declinas sus ofrecimientos. Sencillamente, estás demasiado cansado para hacer nada.

Casi todo el mundo ha pasado por una circunstancia parecida a esta en alguna época de su vida. En esos momentos no vemos la salida a esa situación y nos parece que vamos a quedarnos allí eternamente. Y entonces, de repente un día suena el teléfono. Es tu novia. Exacto, la misma que te dejó tres meses atrás. Está llorando mientras te dice: «¡Oh, Dios mío! ¿Te acuerdas de mí? Espero que todavía quieras hablarme. Me siento tan mal. Abandonarte ha sido el peor error de mi vida. Ahora sé lo importante que eres para mí. ¡No puedo vivir sin ti! El único amor verdadero que he sentido en mi vida lo sentí cuando estábamos juntos. ¿Me perdonas, por favor? ¿Podrás perdonarme alguna vez? ¿Puedo ir a verte?»

¿Y ahora qué tal estás? No, de veras: ¿cuánto tiempo tardas en reunir la energía para saltar de la cama, limpiar el apartamento, ducharte y recuperar parcialmente el color de la cara? ¡Prácticamente nada! De hecho ya estabas lleno de energía incluso antes de colgar el teléfono. ¿Cómo es posible que la hayas recuperado tan súbitamente? Hace un instante estabas completamente agotado; has estado varios meses exhausto y en cuestión de segundos, venida como de la nada, tienes tanta energía que te sientes radiante.

No puedes permitirte ignorar estos enormes cambios en tu nivel de energía. ¿De dónde vino exactamente toda esa energía? No se ha producido ningún cambio repentino en tus hábitos alimenticios o de sueño. Sin embargo, cuando llega tu novia os pasáis toda la noche hablando y por la mañana os vais juntos a ver el amanecer. No estás cansado en absoluto. Estáis juntos nuevamente, os dais la mano y las corrientes de alegría que os recorren son muy intensas. La gente os ve y comenta que parecéis una fuente de luz. ¿De dónde ha venido toda esta energía?

Lo que comprobarás, si observas con cuidado, es que tienes una cantidad ingente de energía dentro de ti. No proviene del alimento ni del sueño. Esta energía siempre está a tu disposición. Puedes recurrir a ella en cualquier momento. Simplemente se acumula y te llena desde dentro. Cuando estás lleno de energía, sientes como si pudieras cargar el mundo sobre tus espaldas. Cuando fluye con fuerza, puedes sentir sus oleadas recorriéndote. Brota espontáneamente de la profundidad de ti y te restaura, te llena y te recarga.

La única razón por la que no sientes esta energía constantemente es porque la bloqueas. La bloqueas cerrando tu corazón, cerrando tu mente y conteniéndote en un espacio interno limitado. Esto te cierra a la energía. Cuando cierras tu corazón o cierras tu mente, te escondes en la oscuridad dentro de ti. No hay luz. No hay energía. Nada fluye. La energía sigue estando allí, pero no puede fluir a través de ti.

Esto es lo que significa estar «bloqueado». Por eso no tienes energía cuando estás deprimido. Existen centros internos que canalizan tu flujo energético. Aunque dentro de ti existen diversos centros energéticos, el que mejor sabes abrir y cerrar intuitivamente es el corazón. Digamos, por ejemplo, que quieres a alguien y que te sientes muy abierto en su presencia. Como confías en esa persona, tus muros se vienen abajo y te permites sentir un alto nivel de energía. Pero si esa persona hace algo que no te gusta, la próxima vez que la veas ya no te sentirás tan elevado. Ya no sentirás tanto amor. Más bien, sentirás una tensión en el pecho. Esto ocurre porque has cerrado tu corazón. El corazón es un centro energético, y puedes abrirlo o cerrarlo. Los yoguis llaman *chakras* a los centros de energía. Cuando cierras el corazón, la energía no puede fluir en tu interior. Y cuando la energía no puede fluir en tu

interior, dentro de ti hay oscuridad. Dependiendo de lo cerrado que estés, sentirás una tremenda alteración o bien un letargo abrumador. Frecuentemente la gente fluctúa entre estos dos estados. Si entonces descubres que tu ser querido no hizo nada malo, o si se disculpa a tu plena satisfacción, tu corazón se vuelve a abrir. Al abrirse, tú vuelves a llenarte de energía y el amor empieza a fluir otra vez.

¿Cuántas veces has experimentado esta dinámica en tu vida? Tienes un manantial de energía preciosa dentro de ti. Cuando estás abierto, la sientes; cuando estás cerrado, no. A este flujo de energía que viene del fondo de tu ser se le ha dado muchos nombres: en la antigua medicina china se le llamaba Chi, en yoga se le llama Shakti y en Occidente se le llama Espíritu. Se le llame como se le llame, todas las grandes tradiciones espirituales hablan de esa energía espiritual, aunque le dan diferentes nombres. Lo que experimentas cuando el amor fluye en tu corazón es esa energía espiritual. Es lo que experimentas, asimismo, cuando algo te entusiasma. Entonces toda esa energía fluye desde tu interior.

Deberías conocer esa energía, porque es tuya. Es tu derecho de nacimiento y es ilimitada. Puedes recurrir a ella siempre que quieras. No tiene nada que ver con la edad. Algunas personas de ochenta años tienen la energía y el entusiasmo de un niño. Pueden trabajar muchas horas siete días a la semana. Simplemente es energía. Esa energía no envejece, no se cansa y no precisa de alimento. Lo que necesita es apertura y receptividad. Esta energía está disponible para todos por igual. El sol no brilla de manera diferente sobre distintas personas; si eres bueno, brilla sobre ti; si hiciste algo malo, brilla igualmente sobre ti. Lo mismo ocurre con la energía interna. La única diferencia es que tú puedes cerrarte por dentro y bloquearla. Cuando te cierras, la energía deja de fluir. Cuando te abres, toda esa energía fluye dentro de ti. Las verdaderas enseñanzas espirituales tienen que ver con esta energía y con cómo abrirse a ella.

Lo único que tienes que saber es que el hecho de abrirte permite que la energía fluya, mientras que cerrarte la bloquea. Ahora tienes que decidir si quieres esa energía o no. ¿Cuán alto deseas llegar? ¿Cuánto amor quieres sentir? ¿Cuánto entusiasmo quieres tener por las cosas que haces? Si disfrutar de una vida plena significa experimentar un alto nivel de energía, amor y entusiasmo en todo momento, entonces no te cierres nunca.

Existe un método muy simple para mantenerse abierto; es muy sencillo: te mantienes abierto no cerrándote nunca. Verdaderamente es así de simple. Lo único que tienes que hacer es decidir si estás dispuesto a mantenerte abierto o si piensas que vale la pena cerrarse. De hecho, puedes entrenarte en lograr olvidarte de cerrarte; porque cerrarse es un hábito y, como cualquier otro hábito, puede cambiarse. Por ejemplo, podrías ser del tipo de persona que siente un miedo inconsciente de la gente y que tiende a cerrarse cuando conoce a alguien por primera vez, y podrías tener el hábito de experimentar tensión y el impulso de cerrarte cada vez que un desconocido se te acerca. Pues bien, puedes entrenarte en hacer lo contrario; puedes entrenarte para abrirte cada vez que veas a una persona. Simplemente es cuestión de si quieres abrirte o cerrarte. En última instancia, es algo que depende de ti; está bajo tu control.

El problema es que no solemos ejercer ese control. En circunstancias normales, nuestro estado de apertura depende de factores psicológicos. En esencia, estamos programados para abrirnos o cerrarnos en función de nuestras experiencias pasadas. Las impresiones del pasado siguen vivas dentro de nosotros y hay diversos eventos que las estimulan. Si esas impresiones fueron negativas, tendemos a cerrarnos. Si fueron impresiones positivas, tendemos a abrirnos. Digamos, por ejemplo, que hueles cierto aroma que te evoca un momento en el que alguien

estaba cocinando la cena cuando eras joven. Tu reacción ante ese aroma dependerá de las impresiones que te causó aquella antigua experiencia. ¿Te gustaba cenar con tu familia? ¿Estaba buena la comida? Si es así, entonces el olor de ese aroma hará que te sientas cálido y te abrirás. Pero si no disfrutabas comiendo con tu familia o si tuviste que comer cosas que te desagradaban, entonces te tensarás y te cerrarás. Así de sensible es el olfato: un simple olor puede hacer que te abras o que te cierres; y lo mismo sucede cuando ves un coche de cierto color o incluso un determinado tipo de zapatos que lleva puestos una persona. Estamos programados en función de nuestras impresiones del pasado hasta tal punto que ciertas cosas pueden hacer que nos abramos o nos cerremos. Si prestas atención, verás que esto ocurre regularmente a lo largo de cada día.

Pero no deberías permitir que algo tan importante como tu flujo energético dependa del azar. Si te gusta la energía, y seguro que te gusta, entonces no te cierres jamás. Cuanto más aprendas a estar abierto, más energía fluirá dentro de ti. Practica el mantenerte abierto a base de no cerrarte. Tan pronto detectes que estás cerrándote, pregúntate si realmente quieres cortar el flujo de la energía. Porque si quieres mantenerte abierto, puedes aprender a hacerlo sea lo que sea lo que esté pasando en el mundo. Simplemente, comprométete contigo mismo a explorar tu capacidad de recibir energía ilimitada. Basta para ello con que decidas no cerrarte. Al principio lo encontrarás poco natural, puesto que tu tendencia innata es cerrarte con el fin de protegerte. Pero cerrar tu corazón no te protege realmente de nada, solo te cercena de tu fuente de energía. A la postre, solo sirve para bloquearte interiormente.

Lo que descubrirás es que lo único que verdaderamente quieres de la vida es sentir entusiasmo, dicha y amor. Si te es posible sentir eso en todo momento, entonces ¿a quién le importa lo que pase fuera? Si puedes sentirte siempre animado, si puedes sentirte siempre entusiasmado ante la experiencia que estés viviendo en cada instante, entonces no importa mucho qué experiencia está teniendo lugar. Sea la que sea, será hermosa si te sientes entusiasmado y apasionado interiormente. De modo que aprende a mantenerte abierto pase lo que pase. Si así lo haces, obtendrás gratuitamente aquello que todo el mundo se esfuerza tanto por conseguir: amor, entusiasmo, pasión y energía. Solo date cuenta de que definir lo que necesitas para mantenerte abierto acaba limitándote a la postre. Si permites que el hecho de estar abierto dependa de una serie de condiciones que debe cumplir el mundo externo, entonces estás limitando tu apertura a que se den esas condiciones. Es mucho mejor permanecer abierto pase lo que pase.

Aprender a estar abierto es algo que depende de ti. El truco definitivo es no cerrarse. Si no te cierras, habrás aprendido a mantenerte abierto. No permitas que nada de lo que pase en la vida sea lo suficientemente importante como para que desees cerrar tu corazón ante ello. Cuando tu corazón empiece a cerrarse, simplemente di: «No. No voy a cerrarme. Me voy a relajar. Voy a dejar que esta situación tenga lugar y voy a estar aquí presente con ella». Honra y respeta la situación, y afróntala. Sea como sea, afróntala. Actúa del mejor modo que puedas, pero afróntala con apertura. Afróntala con pasión, con entusiasmo. Sea lo que sea, simplemente permite que constituya el deporte del día. Con el tiempo, descubrirás que has olvidado cómo cerrarte. Sea lo que sea lo que te hagan los demás, sea cual sea la situación que se produzca, ya ni siquiera sentirás el impulso de cerrarte; simplemente, abrazarás la vida con todo tu corazón y con toda tu alma. Cuando hayas alcanzado este alto estado, tu nivel de energía será fenomenal. Dispondrás de cuanta energía precises en todo momento. Solo relájate y ábrete, y una tremenda energía fluirá por todo tu ser. Date cuenta de que lo único

que te limita es tu incapacidad de permanecer abierto.

Si realmente quieres permanecer abierto, mantente atento a cuando sientes amor y entusiasmo. Entonces pregúntate por qué no puedes sentirte así todo el tiempo. ¿Por qué tiene que irse esa sensación? La respuesta es obvia: solo se va si eliges cerrarte. Cuando te cierras, en realidad estás eligiendo no sentir apertura y amor. De este modo, rechazas continuamente el amor. Sientes amor hasta que alguien dice algo que no te gusta, y entonces renuncias al amor. Sientes entusiasmo por tu trabajo hasta que alguien te critica, y entonces quieres dejarlo. Cerrarte o abrirte depende siempre de tu elección: puedes cerrarte porque no te gusta lo que ha ocurrido, o puedes elegir seguir sintiendo amor y entusiasmo no cerrándote a pesar de todo. Mientras sigas definiendo lo que te gusta y lo que no te gusta, seguirás abriéndote y cerrándote. En realidad, eres tú quien defines tus límites. Estás permitiendo a tu mente crear mecanismos que te abren y te cierran mecánicamente. Abandona ese mecanismo. Atrévete a ser diferente. Disfruta de la vida por entero.

Cuanto más abierto te mantengas, más aumentará el flujo de energía en tu interior. En un momento dado, habrá en ti tanta energía fluyendo que empezará a rebosar al exterior. Sentirás que se vierten oleadas de energía al exterior desde ti, fluyendo a través de tus manos, a través de tu corazón y a través de otros centros energéticos. Cuando estás lleno de energía, todos estos centros de energía se abren y una enorme cantidad de ella empieza a fluir desde ti. Y lo que es más, esa energía afecta a los demás. La gente puede recibir tu energía y tú puedes alimentarlos con este flujo. Y si estás dispuesto a abrirte todavía más, ese flujo no se parará nunca. Te conviertes así en una fuente de luz para todos los que te rodean.

Simplemente sigue abriéndote en vez de cerrarte. Aguarda a ver lo que te sucede. Puedes incluso incidir en tu salud física mediante tu flujo de energía. Cuando empieces a sentir que una enfermedad tiende a entrar en ti, simplemente relájate y ábrete. Cuando te abres, dejas que entre más energía a tu sistema y de este modo le permites curarse. La energía puede curar, y por eso el amor puede curar. A medida que explores tu energía interna, todo un mundo de descubrimientos se abrirá ante ti.

Lo más importante en la vida es tu energía interna. Si siempre estás cansado y nunca entusiasmado, la vida no es divertida. Pero si siempre estás inspirado y lleno de energía, entonces cada minuto de cada día es una experiencia apasionante. Aprende a trabajar con estas cosas. Mediante la meditación, la conciencia y la fuerza de voluntad puedes aprender a mantener tus centros abiertos. Para ello basta con que te relajes y sueltes; basta con que no te aferres a la idea de que existe alguna situación en la que merece la pena cerrarse. Recuerda: si amas la vida, no hay nada ante lo que valga la pena cerrarse. No hay nada, jamás, por lo que valga la pena que cierres tu corazón.

6
Los secretos del corazón espiritual

MUY POCA GENTE COMPRENDE AL CORAZÓN. Verdaderamente, tu corazón es una de las piezas maestras de la creación. Es un instrumento fenomenal. Tiene el potencial de crear vibraciones y armonías de una belleza que supera con creces la que pueden producir los pianos, los violines o las flautas. A un instrumento puedes escucharlo, pero a tu corazón puedes sentirlo. Y si crees que sientes un instrumento, es solo porque su sonido ha tocado tu corazón. Tu corazón es un instrumento constituido por una energía extremadamente sutil que pocas personas llegan a apreciar.

En la mayoría de los seres humanos, el corazón realiza su función pasando desapercibido. A pesar de que su comportamiento gobierna el curso de nuestras vidas, no lo comprendemos. Si en un momento dado el corazón se abre, nos enamoramos. Si en otro momento el corazón se cierra, el amor cesa. Si sucede que el corazón se resiente, nos volvemos ariscos, y si dejamos completamente de sentirlo, nos sentimos vacíos. Todas estas diversas cosas ocurren debido a que el corazón pasa por innumerables cambios. Estas modificaciones y variaciones energéticas que tienen lugar en tu corazón gobiernan tu vida. Estás tan identificado con esos cambios que empleas las palabras «yo» y «mí» cuando te refieres a lo que está ocurriendo en tu corazón. Pero, en verdad, tú no eres tu corazón. Tú eres el experimentador de tu corazón.

En realidad es muy sencillo comprender al corazón. Es un centro de energía, un chakra. De entre todos los centros de energía, el del corazón es uno de los más bellos y poderosos, y uno de los que mayor efecto ejerce en nuestra vida cotidiana. Como hemos visto, un centro de energía es una zona dentro de tu ser a través de la cual la energía se concentra, se distribuye y fluye. Este flujo energético al que se ha aludido con los nombres de Shakti, Espíritu y Chi juega un complejo papel en tu vida. De hecho, sientes la energía de tu corazón en todo momento. Piensa en lo que es sentir amor en tu corazón. Piensa en lo que es sentir inspiración y entusiasmo vertiéndose desde tu corazón. Piensa en lo que es sentir la energía manar en tu corazón dotándote de confianza y poder. Todo esto ocurre porque tu corazón es un centro de energía.

El corazón controla el flujo energético abriéndose y cerrándose. Esto significa que es como una válvula que permite que el flujo de energía lo atraviese o bien puede restringir su paso. Si observas tu corazón te darás cuenta con toda claridad de lo que se siente cuando está abierto y de lo que se siente cuando está cerrado. De hecho, el estado de tu corazón cambia con mucha frecuencia. Puedes estar experimentando grandes sentimientos de amor en presencia de alguien, hasta que en un momento dado esa persona dice algo que no te gusta. Entonces tu corazón se cierra y simplemente dejas de sentir amor. Todos hemos experimentado esto, pero ¿qué es lo que lo causa exactamente? Ya que todos experimentamos lo que siente el corazón,

propongámonos también comprender lo que ocurre con él.

Comencemos planteándonos una pregunta fundamental: ¿qué es lo que hay en la estructura de ese centro que es el corazón que le lleva a cerrarse? Si lo observas, descubrirás que el corazón se cierra debido a que lo bloquean patrones energéticos de tu pasado que quedaron inconclusos y que permanecen almacenados. Para entender este proceso, basta con que examines tus experiencias cotidianas. Cuando en el mundo ocurren eventos, estos penetran en ti a través de tus sentidos y ejercen un impacto en tu estado de ser interior. El hecho de experimentar estos eventos puede suscitar en ti algún temor, algo de ansiedad o tal vez amor. En tu interior tienen lugar diferentes experiencias dependiendo de cómo recibes al mundo y cómo lo digieres cuando este te atraviesa. Cuando recibes al mundo a través de tus sentidos, de hecho es energía lo que estás recibiendo dentro de tu ser. No son las formas en sí las que entran en tu mente o en tu corazón. Las formas se quedan fuera; sin embargo, son procesadas por tus sentidos produciendo pautas energéticas que tu mente y tu corazón pueden recibir y experimentar. La ciencia explica muy bien este proceso sensorial. Tus ojos no son ventanas a través de las cuales penetra en ti el mundo externo; son más bien como cámaras de video que envían a tu interior imágenes electrónicas del mundo externo. Esto mismo es igualmente cierto para todos los demás sentidos. Los órganos de los sentidos son sensores que reciben impresiones del mundo, convierten la información recibida y transmiten los datos mediante impulsos eléctricos nerviosos; finalmente tu mente traduce e interpreta esas impresiones. En realidad, tus sentidos son dispositivos electrónicos detectores. Pero cuando los patrones energéticos que llegan a tu psique te crean perturbaciones, te resistes a ellos y no dejas que pasen a través de ti. Cuando haces esto, tales pautas o patrones energéticos quedan bloqueados en tu interior. Esto es muy importante.

Para comprender mejor lo que significa tener esas pautas energéticas almacenadas en tu interior, examinemos primero cómo sería si no hubiera nada almacenado. ¿Qué ocurriría si todo te atravesara por completo sin obstáculos? Por poner un ejemplo, cuando vas conduciendo por la carretera probablemente ves miles de árboles que no dejan impresiones en ti. En cuanto los percibes, desaparecen. Mientras conduces ves árboles, ves edificios, ves automóviles, y ninguna de estas visiones deja una impresión duradera en ti. Lo único que se produce es la impresión momentánea que te permite verlos, y ya está. Aunque entran a través de tus sentidos e impresionan tu mente, la impresión se libera con la misma rapidez con que llegó. Cuando no interfiere ninguna cuestión personal, las impresiones se procesan con total libertad y fluidez.

El sistema perceptivo está diseñado en su conjunto para funcionar de esta manera. Está concebido para captar las cosas, permitirte experimentarlas y a continuación dejarlas pasar fluidamente a través de ti para permitirte así estar plenamente presente en el momento siguiente. Mientras este sistema se halla en un estado operativo y funcional, tú estás bien y todo está bien; simplemente vas teniendo experiencia tras experiencia. Conducir es una experiencia, los árboles que vas viendo son también una experiencia, y los automóviles que van pasando, una experiencia más. Estas experiencias son dones que se te van entregando, como si se tratara de una película estupenda. Pasan a través de ti despertándote y estimulándote. En realidad, están teniendo un profundo efecto en ti. Momento tras momento las experiencias van entrando en ti y tú vas aprendiendo y creciendo, tu corazón y tu mente se van expandiendo y vas siendo tocado y conmovido a un nivel muy profundo. Si la experiencia es el mejor maestro, no hay nada que pueda siquiera aproximarse a la

magnificencia que es experimentar la vida.

El sentido de vivir la vida es experimentar el momento que te está atravesando, y después el momento siguiente, y después el siguiente. Innumerables experiencias llegan a ti y pasan a través de ti. Es este un sistema estupendo cuando funciona adecuadamente. Si pudieras vivir en ese estado serías un ser plenamente consciente. Es así como vive un ser despierto en el «ahora». Él está presente, la vida está presente y la totalidad de la vida le atraviesa sin cesar. Imagina que estuvieras tan plenamente presente durante cada experiencia de la vida que toda ella te tocara en lo más profundo de tu ser. Cada momento sería una experiencia estimulante y conmovedora porque estarías completamente abierto y la vida estaría fluyendo plenamente a través de ti.

Pero no es esto lo que sucede en el interior de la mayoría de nosotros. Por el contrario, lo que ocurre es más bien que vas conduciendo por la calle y vienen los árboles, y vienen los automóviles, y todo ello te atraviesa y pasa fluidamente sin problema, y entonces, de modo inevitable, llega algo que no pasa a través de ti. Por ejemplo, te has cruzado con un automóvil en particular, un Ford azul claro parecido al de tu novia, y cuando ese auto pasó a tu lado te percataste de que las dos personas que había en el asiento delantero estaban abrazadas. Al menos parecía que estaban abrazadas, y de lo que no cabe duda es que ese automóvil se parecía al de tu novia. Pero era un auto como todos los demás, ¿no es cierto? Pues no. A ti no te ha parecido exactamente como todos los demás.

Vamos a examinar detenidamente lo que ha sucedido. Está claro que para la cámara que son tus ojos no hay diferencia entre ese vehículo y los demás. Se trata simplemente de un haz de luz que rebota en el objeto, atraviesa tu retina y traza una impresión visual en tu mente. De modo que, a nivel físico, no ha ocurrido nada diferente. Pero, a nivel mental, la impresión no te ha atravesado sin más. Cuando llega el momento siguiente, tú ya no te percatas de los demás árboles que siguen pasando a tu lado. Ya no ves los restantes automóviles. Tu corazón y tu mente están fijados en ese Ford, incluso a pesar de que ya se ha ido. Ahora estás metido en un problema. Hay un bloqueo, un evento se ha atascado. Todas las experiencias subsiguientes tratan de pasar a través de ti, pero ha ocurrido algo en tu interior que ha dejado inacabada esta experiencia pasada.

¿Qué le sucede a esta experiencia que no ha pasado a través de ti? En concreto, ¿qué le sucede a la imagen del automóvil de tu novia si no se desvanece en la memoria profunda como todo lo demás? Antes o después tendrás que dejar de enfocarte en esa imagen para así poder afrontar cualquier otro asunto, como, por ejemplo, el próximo semáforo. De lo que no te das cuenta es de que tu experiencia de la vida está a punto de verse transformada por completo debido a que esa imagen no ha pasado a través de ti. Ahora la vida debe competir con ese suceso bloqueado para obtener tu atención. Y esa impresión bloqueada no se limita a quedarse ahí sentada en silencio; comprobarás que tiendes a pensar en ella constantemente debido a que intentas encontrar el modo de procesarla a través de tu mente. No necesitaste procesar los árboles, pero sí necesitas procesar esto. Debido a que te resististe, esa impresión se atascó y ahora tienes un problema. Entonces descubres que empiezan a rondar los pensamientos: «Bueno, tal vez no era ella. Por supuesto que no era ella. ¿Cómo iba a ser ella?» Por dentro se entrelazan un pensamiento tras otro hasta ponerte de los nervios. Todo ese ruido interno no es más que un intento de procesar esa energía bloqueada para poder quitarla de en medio.

A largo plazo, las pautas energéticas que no pueden pasar a través de ti son finalmente

expulsadas del primer plano de la mente y quedan retenidas en un segundo plano hasta que estés preparado para liberarlas. Estas pautas energéticas, que además incluyen los eventos asociados con ellas con un enorme nivel de detalle, son muy reales. No se limitan a desaparecer. Cuando no eres capaz de dejar que los sucesos de la vida pasen a través de ti, permanecen en tu interior y se convierten en un problema. Estas pautas pueden permanecer retenidas dentro de ti durante periodos muy largos.

Pero no resulta fácil mantener la energía recluida en un lugar por mucho tiempo. A medida que te esfuerzas voluntariamente por impedir que estos eventos pasen a través de tu conciencia, la energía intenta primero liberarse manifestándose a través de la mente, y por eso la mente se activa tanto. Cuando la energía tampoco puede pasar a través de la mente, debido a que entra en conflicto con otros pensamientos y conceptos mentales, trata entonces de liberarse a través del corazón, lo cual origina gran actividad emocional. Cuando también te resistes a esa liberación, la energía queda empaquetada y se ve obligada a permanecer almacenada en lo profundo de tu corazón. En la tradición yóguica, esta pauta energética inconclusa recibe el nombre de *samskara*. Este término sánscrito significa «impresión» y, según las enseñanzas yóguicas, es una de las influencias que afectan más poderosamente a tu vida. Un samskara es un bloqueo, una impresión del pasado. Es una pauta energética inacabada que a la postre acaba gobernando tu vida.

Con el fin de entender cabalmente este fenómeno, vamos a examinar con detalle los procesos físicos que hay detrás de estas pautas energéticas bloqueadas. Veamos: al igual que sucede con las ondas energéticas, la energía que entra en ti sigue moviéndose inevitablemente. Pero eso no significa que no pueda quedarse bloqueada en tu interior. Hay un modo en que la energía puede seguir moviéndose y a la vez mantenerse en el mismo lugar, y consiste en moverse en círculos alrededor de sí misma. Vemos esto, por ejemplo, en el caso de los átomos o en el de las órbitas planetarias. Todo es energía, y la energía se expande si no es contenida. Para que pueda manifestarse la creación, la energía debe entrar en la dinámica de circular alrededor de sí misma con el fin de crear una unidad estable. A ello se debe que el ladrillo básico del que está constituido todo este universo físico esté compuesto por energía conformada como un átomo. En el átomo la energía gira establemente en torno a sí misma, a pesar de que, tal como hemos descubierto, los átomos tienen retenida suficiente energía como para hacer saltar el mundo por los aires cuando esta se libera. No obstante, dicha energía permanece controlada gracias a su estado de equilibrio, a menos que se la fuerce a lo contrario.

Este proceso por el que la energía permanece retenida dando vueltas sobre sí misma es exactamente lo que ocurre con un sams-kara. Un samskara es un ciclo de pautas energéticas del pasado que ha quedado almacenado en tu interior en un estado de equilibrio relativo. Es tu resistencia a experimentar estas pautas lo que causa que la energía se mantenga dando vueltas alrededor de sí misma. No tiene otro lugar adonde ir. Tú no la dejas irse. Así es como la mayoría de la gente procesa sus problemas. Este paquete de energía que gira sobre sí misma está literalmente almacenado en tu centro energético del corazón. Todos los samskaras que has estado coleccionando a lo largo de tu vida están almacenados allí.

Para apreciar plenamente lo que esto significa, volvamos al ejemplo del Ford azul claro que se parecía al automóvil de tu novia. Cuando las pautas energéticas perturbadoras quedan empaquetadas y almacenadas en el corazón, permanecen básicamente inactivas. Puede parecerte que has gestionado exitosamente la situación y que ya se han acabado tus problemas

con esa experiencia. Es posible que ni siquiera menciones el asunto a tu novia, porque podría parecer que estás celoso. No sabías qué hacer con esa energía, de modo que te resististe y la energía quedó almacenada en tu corazón, pasando al trasfondo de tu conciencia y dejando así de resultar una molestia. Aunque pueda parecer que aquí acaba todo y que la cosa está resuelta, en realidad no es así.

Todos y cada uno de los samskaras que has estado almacenando en tu corazón siguen estando allí. Todo lo que no pasó a través de ti desde que eras un bebé hasta este momento sigue estando dentro de ti. Todas estas impresiones, los samskaras, forman una costra en torno a las válvulas de tu corazón espiritual. Estas incrustaciones se van acumulando, restringiendo más y más tu flujo energético.

Ahora que sabemos de dónde provienen los bloqueos del corazón, tenemos la respuesta a la cuestión troncal que habíamos planteado inicialmente, esto es, cómo es que se bloquea el corazón. Es evidente que las impresiones pueden acumularse hasta el punto de que pase muy poca energía a través de él. Si se acumulan las suficientes impresiones bloqueadas, te encontrarás en un estado de depresión. En ese estado todo se torna oscuro. Esto se debe a que a tu corazón y a tu mente les llega muy poca energía. Finalmente, todo parece oscuro y negativo debido a que el mundo de los sentidos debe pasar a través de esta energía reprimida antes de llegar a tu conciencia.

Aunque no tengas tendencia a deprimirte, tu corazón se va quedando bloqueado con el tiempo debido simplemente a que los bloqueos se van acumulando. Sin embargo, no permanece siempre bloqueado. Tu corazón se abre y se cierra con bastante frecuencia en función de las experiencias de la vida. Esto nos lleva a la siguiente cuestión: ¿cuál es la causa de estos frecuentes cambios en el estado del corazón? Si los observas con atención, verás que están relacionados con las mismas viejas impresiones almacenadas que produjeron los bloqueos.

Las pautas energéticas almacenadas son reales. El samskara está de hecho programado con todos los detalles específicos del suceso que no pudo pasar a través de él. Si te sientes celoso porque crees que viste a tu novia abrazando a alguien en el Ford, en el samskara se almacenan datos muy detallados acerca de ese suceso: tiene la vibración de ese suceso, tiene la naturaleza de ese suceso e incluso conserva tu nivel de sensibilidad con respecto al suceso.

Para ver bien todo el proceso, observemos lo que pasa en el futuro. Ahora han pasado cinco años y ya no estás con aquella novia. Te has casado con otra persona y ahora eres mucho más maduro. Un día estás conduciendo tu automóvil en compañía de toda tu familia y te lo estás pasando en grande. Ves pasar árboles, ves pasar otros autos y entonces te cruzas con un Ford azul claro en el que van dos personas abrazándose en el asiento delantero. Inmediatamente algo cambia en tu corazón: primero te da un vuelco, luego empieza a latir más rápido. Comienzas a sentirte de mal humor, irritado y agitado. Ya no te lo estás pasando bien. Todos estos cambios internos se producen porque tu corazón se alteró cuando viste ese automóvil en particular. Es verdaderamente asombroso tomar distancia de este proceso y observarlo con perspectiva. Hace cinco años, durante unos momentos, ocurrió un suceso. Ni siquiera lo comentaste nunca con nadie. Y ahora, cinco años después, te cruzas con un Ford azul claro y ello hace que cambie el flujo energético que atraviesa tu corazón y tu mente.

Por increíble que parezca, sucede ciertamente así. Y esto no es solo cierto con respecto al Ford azul claro, sino que es igual de cierto para todas las cosas que en el pasado no pasaron a través de ti. No es ninguna sorpresa que te sientas tan abrumado. No es de extrañar que el

corazón esté abriéndose y cerrándose de continuo. La energía que está encerrada allí es real e interactúa con el flujo de pensamientos y sucesos que estás experimentando en el momento actual. Los mecanismos de estas interacciones causan que las vibraciones almacenadas como samskaras se activen incluso años después. Esto es lo que ocurrió con el Ford azul claro. Comprende, no obstante, que ni siquiera hace falta que te cruces con un automóvil idéntico al de tu exnovia para que se active esa energía almacenada. Podría tratarse de un Ford negro o de cualquier vehículo en el que viajaran dos personas abrazándose. Cualquier suceso o circunstancia que te evoque el evento pasado tiene la posibilidad de estimular tu samskara.

La cuestión es que las impresiones del pasado, incluso las muy antiguas, pueden ser estimuladas en cualquier momento y afectar a tu vida presente. Los impulsos sensoriales procedentes de los acontecimientos que te suceden en la actualidad impactan sobre el material que has ido almacenando durante años y restauran las pautas pasadas que guardan relación con los sucesos que se están produciendo. Cuando se estimula un samskara, se abre como una flor y empieza a liberar la energía almacenada. De repente tienes vislumbres en tu conciencia de lo que experimentaste cuando tuvo lugar el suceso original: los pensamientos, los sentimientos, a veces incluso los olores u otras percepciones sensoriales. El samskara puede almacenar una instantánea completa del suceso. Va mucho más allá que cualquier sistema de computación o de almacenamiento de datos creado por los seres humanos. El samskara puede archivar todas las cosas que sentías, todo lo que pensabas y todo lo ocurrido en torno a ese suceso. Toda esta información está almacenada en una diminuta burbuja de energía dentro de tu corazón. Años después algo la estimula, e instantáneamente experimentas los mismos sentimientos que sentiste en el pasado. De hecho, puedes llegar a revivir a los sesenta años los mismos miedos e inseguridades que sentiste cuando eras una criatura de cinco. Todo esto sucede porque las pautas energéticas emocionales y mentales inconclusas se almacenan y se van reactivando.

A pesar de ello, es igualmente importante darse cuenta de que buena parte de lo que entra en ti no se queda bloqueado; pasa directamente a través de ti. Imagina todas las cosas que ves cada día. No todas se quedan almacenadas de esta manera. De todas estas impresiones, las únicas que se bloquean son las que, o bien te causan problemas, o bien te proporcionan una sensación de disfrute extraordinaria. Sí, también disfrute, porque también almacenas impresiones positivas. Cuando te ocurre una experiencia maravillosa, no pasa a través de ti, debido a que te aferras a ella. Aferrarse significa decir: «No quiero que esto pase y se vaya. Me ha dicho que me amaba y me he sentido tan querida y protegida que quiero seguir viviendo ese momento una y otra vez…» Aferrarse crea samskaras positivos, y cuando estos se estimulan liberan energía positiva. De modo que puede haber dos tipos de experiencias que bloqueen tu corazón: o bien intentas expulsar ciertas energías que te molestan, o bien procuras mantener cerca otras porque te gustan. En ambos casos no las dejas pasar, y de este modo desperdicias una energía preciosa a base de bloquear el flujo, ya sea mediante la resistencia o el apego.

La alternativa es disfrutar de la vida, en lugar de aferrarse a ella o de tratar de expulsarla. Si puedes vivir así de fluido, cada momento te cambiará. Si estás dispuesto a experimentar el don de la vida en lugar de luchar contra él, la vida te conmoverá hasta lo más profundo de tu ser. Cuando alcances este estado, comenzarás a vislumbrar los secretos del corazón.

El corazón es el lugar a través del cual la energía fluye para sostenerte. Su energía te inspira y te eleva. Es la fuerza que te impulsa a través de la vida; es la maravillosa experiencia del

amor vertiéndose por todo tu ser. Esto debería estar ocurriéndote en todo momento. El estado más elevado que jamás hayas experimentado en tu vida es simplemente resultado de lo abierto que estés. Si no te cierras, este esplendor puede perdurar en todo momento. No te vendas por menos que eso. La maravilla puede proseguir en todo momento: inspiración sin fin, amor interminable y apertura inagotable. Este es el estado natural de un corazón sano.

Para alcanzar este estado, simplemente permite que las experiencias de la vida entren y pasen a través de tu ser. Si las viejas energías vuelven porque no fuiste capaz de procesarlas antes, suéltalas ahora. Es así de fácil. Cuando ese Ford azul claro pase ante a ti y sientas temor o celos, simplemente sonríe. Siéntete feliz de que este samskara que ha estado almacenado durante tanto tiempo tenga al fin la oportunidad de atravesarte. Simplemente ábrete, relaja tu corazón, perdona, ríe o haz lo que quieras. Evita únicamente volver a empujarlo hacia dentro. Por supuesto que duele cuando surge. Fue almacenado con dolor y será liberado con dolor. Tienes que decidir si lo que quieres es continuar vagabundeando por la vida con tu dolor almacenado bloqueando tu corazón y limitando tu plenitud. La alternativa es estar dispuesto a soltarlo cuando sea estimulado. Solo duele durante un minuto, y después pasa y se va.

De modo que puedes elegir: ¿quieres intentar inútilmente cambiar el mundo para que no perturbe tus samskaras, o te decides a pasar por este proceso de purificación? No tomes decisiones basadas en bloqueos que se han reavivado. Aprende a estar lo suficientemente centrado como para poder observar sencillamente cómo aflora todo este material reprimido. Cuando te asientes en tu interior con la profundidad suficiente como para dejar de luchar con las pautas de energía almacenadas, estas aflorarán constantemente y pasarán directamente a través de ti. Aflorarán durante el día e incluso también durante tus sueños. Tu corazón se acostumbrará al proceso de liberación y limpieza. Simplemente, deja que todo suceda. Sácatelo de encima. No proceses los bloqueos de uno en uno; eso es ir demasiado lento. Permanece centrado ante ellos y déjalos partir. Así como el cuerpo físico purga las bacterias y otros desechos foráneos, el flujo natural de tu energía purgará también las pautas almacenadas en tu corazón.

Tu premio es un corazón permanentemente abierto. Ya no más válvulas. Vives en el amor, y eso te alimenta y te fortalece. Eso es un corazón abierto. Ese es el instrumento del corazón tal como está destinado a ser. Permítete experimentar cada nota que tu corazón pueda tañer. Si te relajas y te sueltas, este proceso de purificación del corazón será algo maravilloso. Deposita tu mirada en el estado más elevado que puedas imaginar y no la retires. Si resbalas, simplemente vuelve a levantarte. No importa. El hecho mismo de que estés dispuesto a pasar por este proceso de liberar el flujo de la energía significa que eres estupendo. Llegarás a lograrlo. Simplemente suelta y déjalo ser.

7
Trasciende la tendencia a cerrarte

LOS FUNDAMENTOS de lo que se ha dado en llamar crecimiento espiritual y despertar personal se han visto poderosamente fortalecidos por los hallazgos de la ciencia occidental. La ciencia nos ha mostrado que existe un campo energético, subyacente al universo físico, el cual se manifiesta inicialmente en forma de átomos, que se combinan para formar moléculas, hasta llegar a manifestar finalmente el universo físico entero. Pues bien, dentro de nosotros ocurre lo mismo: todo lo que sucede en nuestro interior tiene igualmente su fundamento en un campo energético subyacente. Todas nuestras pautas emocionales y mentales, así como nuestros impulsos internos, nuestros deseos y tendencias y nuestras reacciones instintivas son creados por los movimientos y oscilaciones que tienen lugar en dicho campo. Este campo de fuerza interno es conocido por diversos nombres, tales como Chi, Shakti o Espíritu, y es una energía subyacente que fluye según pautas determinadas a través de nuestro ser interno.

Cuando contemplamos estas pautas que moran tanto en nuestro interior como en el seno de los restantes seres vivos, no resulta difícil ver que el flujo energético más primario es el instinto de supervivencia. Durante eones de evolución siempre se ha dado en todas las formas de vida, tanto en las más simples como en las más complejas, una lucha cotidiana por protegerse uno mismo. Este instinto de supervivencia ha sufrido sucesivos cambios evolutivos con el fin de que pudieran desarrollarse estructuras sociales cooperativas. Gracias a ello, muchos de nosotros ya no carecemos de alimento, agua, ropa o abrigo, así como tampoco hemos de afrontar regularmente peligros que amenacen nuestra vida. Consecuentemente, ese flujo energético auto-protector ha dejado de orientarse a la defensa física para adaptarse en cambio a la defensa psicológica del individuo. En la actualidad, en lugar de tener la necesidad de defender nuestros cuerpos, experimentamos la necesidad diaria de defender nuestro concepto de nosotros mismos. Nuestras principales luchas acaban siendo con nuestros miedos internos, inseguridades y hábitos de conducta destructivos, y no tanto con fuerzas amenazadoras externas.

No obstante, los mismos impulsos que hacen que un ciervo salga huyendo te impulsan igualmente a ti a salir corriendo. Su-pón que alguien te levanta la voz o te habla de un tema incómodo. A pesar de que no te encuentras ante una amenaza física, esa circunstancia hace que tu corazón lata un poco más rápido. Eso es exactamente lo que les pasa a los ciervos cuando oyen un sonido repentino: sus corazones empiezan a bombear más rápidamente y, entonces, o bien se quedan congelados, o bien salen corriendo. En tu caso, este tipo de miedo no suele hacerte salir huyendo físicamente; sin embargo, te suscita un profundo temor personal que demanda protección.

Como no se considera socialmente aceptable que salgas corriendo al bosque para

esconderte como un ciervo, te escondes dentro de ti. Te retiras, te cierras y te refugias tras tu escudo protector. En realidad, lo que estás haciendo es cerrar tus centros energéticos. Aunque no sepas que tienes centros de energía, has estado cerrándolos desde que empezaste a ir al jardín de infancia. De hecho, aunque no te des cuenta, sabes exactamente cómo cerrar tu corazón y ponerte un escudo protector psicológico. Sabes exactamente cómo cerrar tus centros para así evitar estar receptivo y sensible a las diferentes energías que entran en ti y que te atemorizan.

Cuando te cierras para protegerte, estás poniendo un caparazón protector alrededor de tu parte débil. Esta es la parte que siente que necesita protección aunque no se esté produciendo ningún ataque físico. Estás protegiendo a tu ego, a tu concepto de ti mismo. Aunque una situación no presente ningún peligro físico, puede hacer que experimentes perturbaciones, miedo, inseguridad y otros problemas emocionales. Por tanto, sientes la necesidad de protegerte.

El problema es que la parte de ti que se altera está muy desequilibrada. Es tan sensible que reacciona exageradamente ante la menor cosa. Aunque vives en un planeta que gira solitario en medio del inmenso espacio exterior, tus preocupaciones se reducen a las manchas que tienes en la ropa, al arañazo que ha sufrido tu coche nuevo o al eructo que se te escapó en público. Esto no es saludable. Si tu cuerpo físico fuera así de sensible dirías que estás enfermo, pero nuestra sociedad considera normal poseer esa extremada sensibilidad psicológica. Dado que la mayoría de nosotros no tenemos que preocuparnos por la comida, la ropa o el refugio nocturno, nos permitimos el lujo de preocuparnos por la mancha de nuestros pantalones, por habernos reído demasiado alto o por haber dicho algo inadecuado. Debido a que hemos desarrollado esta psique tan hipersensible, usamos constantemente nuestras energías para cerrarnos y protegernos. Pero este proceso no resuelve nuestros problemas, solo los oculta. Estás encerrando tu enfermedad dentro de ti, de modo que lo único que puede hacer es empeorar.

En un momento dado de tu crecimiento interno, llegarás a entender que, si te proteges a tal extremo, nunca serás libre. Es así de simple. Como tienes miedo, te has encerrado dentro de casa y has bajado todas las persianas. Ahora estás a oscuras y quieres sentir la luz del sol, pero ya no puedes; es imposible. Lo único que consigues cerrándote y protegiéndote de esta manera es encerrar a esa persona temerosa e insegura dentro de tu corazón. De esta manera nunca serás libre.

En definitiva, cuanto más perfectamente te protejas, menos crecerás. Todos tus hábitos e idiosincrasias permanecerán inalterados y seguirán igual. Cuando la gente dedica sus energías a proteger los problemas que va almacenando, lo que sucede es que su vida se estanca. La gente dice cosas como: «Ya sabes que de las cosas de tu padre no se habla». De manera análoga, existen toda una serie de reglas sobre las cosas que ocurren fuera pero de las que no hablamos porque podrían causar alteraciones internas. Vivir así limita mucho nuestra capacidad de sentir alegría espontánea, entusiasmo y pasión vital. La mayoría de la gente nos pasamos la vida protegiéndonos y esforzándonos para que nada vaya mal. Al final del día, cuando alguien nos pregunta: «¿Qué tal te ha ido hoy?», una respuesta habitual es: «No del todo mal», o «Voy tirando». Pero ¿qué dice esto de nuestra visión de la vida? Lo que ello indica es que vemos la vida como una amenaza, hasta el punto de que consideramos que hemos tenido un buen día cuando hemos logrado superarlo sin resultar heridos emocionalmente. Sin embargo, cuanto más tiempo vivas así, más encerrado estarás en ti

mismo.

Si realmente quieres crecer, tienes que hacer lo opuesto. El verdadero crecimiento espiritual se produce cuando, en lugar de haber en ti una parte atemorizada y otra parte que se dedica a proteger a la parte atemorizada, hay solamente un único «tú» en tu interior. Cuando todas tus partes están unificadas no hay ya ninguna parte de ti que te pase desapercibida o que no estés dispuesto a ver, y entonces la mente deja de estar dividida entre una parte consciente y otra subconsciente. Entonces todo lo que ves dentro de ti es solo algo que ves dentro; ya no te identificas con ello, sino que es algo que ves. Y lo que ves es que la energía pura que se va vertiendo en tu interior crea ondas de pensamientos y emociones, y la conciencia se da cuenta de ello. Se trata, simplemente, de la danza de la psique y de ti observándola.

Para alcanzar este estado de conciencia debes dejar que toda tu psique aflore a la superficie. Debes dejar que cada pequeña pieza separada de tu psique pase a través de ti. Ahora mismo hay muchas partes fragmentadas de tu psique almacenadas en tu interior. Si quieres ser libre, todas ellas deben ser expuestas por igual ante tu conciencia y ser liberadas. Pero si te cierras, esas partes no pueden salir a la luz. A fin de cuentas, el hecho de cerrarte tenía como propósito que las partes sensibles de tu psique no quedaran expuestas a la luz de la conciencia. Ahora comienzas a percatarte de que, por más dolor que te produzca verte expuesto a la luz, estás dispuesto a pagar ese precio en aras de tu libertad. Cuando ya no estés dispuesto a identificarte con la parte de ti que está fragmentada en un millón de piezas, estarás preparado para el crecimiento real.

Empieza por darte cuenta de tu tendencia a protegerte y defenderte. Todos tenemos una tendencia innata y muy profunda a cerrarnos, especialmente en lo que afecta a nuestros puntos débiles. Pero en un momento dado te percatarás de que el hecho de cerrarte implica un esfuerzo tremendo. Cuando te cierras, tienes que asegurarte de que nada llegue a alterar aquello que has protegido, de modo que has de dedicarte a esa minuciosa tarea durante el resto de tu vida. La alternativa es volverte lo suficientemente consciente como para poder observar la parte de tu ser que siempre está tratando de protegerse. Entonces puedes darte el regalo definitivo, es decir, puedes decidir no seguir protegiéndola por más tiempo y optar, en cambio, por liberar esa parte.

Comienza por observar la vida dándote cuenta del flujo constante de personas y situaciones que impactan diariamente en tu «material sensible». ¿Con cuánta frecuencia te descubres tratando de proteger y defender esa parte débil de ti? Si te fijas, verás que pareciera como si el mundo entero quisiera impactar directamente sobre ella. Adondequiera que vayas siempre hay alguien o algo intentando perturbarte, tratando de ponerte en evidencia. ¿Por qué no dejas que suceda? Si realmente quieres librarte de esas partes sensibles, deja de protegerlas.

La recompensa por dejar de proteger a tu psique es la liberación. Serás libre de caminar por este mundo sin ningún problema en tu mente. Simplemente disfrutarás experimentando lo que vaya ocurriendo. Debido a que te has librado de esa parte temerosa de ti, ya no tienes que preocuparte de si vas a sentirte herido o trastornado. Ya no tienes que decirte: «¿Qué pensarán de mí?» o «¡Ay, Dios mío, me gustaría no haber dicho eso! Ha sonado muy estúpido». Simplemente sigues con tus asuntos y pones todo tu ser en aquello que está ocurriendo, en lugar de poner todo tu ser en tu sensibilidad personal.

Cuando realmente te comprometas contigo mismo a liberarte de esa persona interna temerosa, notarás que hay un nítido punto de decisión a partir del cual se produce tu

crecimiento. El crecimiento espiritual está relacionado con la llegada de ese punto en el que sientes claramente que tu energía cambia. Por ejemplo, alguien dice algo y empiezas a sentir que tu energía interior se altera un poco, y entonces empiezas a sentir tensión. Esa es la señal de que ha llegado el momento de crecer. No es el momento de defenderte, porque no quieres la parte de ti que estarías defendiendo; de modo que, si no la quieres, suéltala.

Llegará un momento en que serás lo suficientemente consciente como para hacer una pausa tan pronto empieces a notar que tu energía interna se vuelve un tanto extraña, y en ese instante dejarás de involucrarte con ella. Por ejemplo, si estás en medio de una situación que normalmente provocaría que te lanzaras a hablar, te detienes y no hablas; simplemente te callas, incluso a mitad de una frase, porque sabes adónde te va a llevar la charla si continúas con ella. Tan pronto te percatas de que tu energía interior comienza a desequilibrarse, en cuanto percibes que tu corazón empieza a tensarse y a ponerse a la defensiva, sencillamente te paras.

¿Qué significa exactamente «pararse»? Es algo que haces por dentro. Se le llama «soltar», en el sentido de desapegarte, de permitir que las cosas sean tal como son. Cuando «sueltas», te sitúas un paso atrás de la energía que está tratando de arrastrarte. Tus energías internas tienen mucho poder; son muy intensas y provocan que tu conciencia se absorba en ellas. Por ejemplo, si cae un martillo sobre tu pie, toda tu conciencia se enfocará hacia allí; si se produce súbitamente un estrépito, igualmente toda tu conciencia se centrará en él. La conciencia tiende a enfocarse en las alteraciones, sean estas cuales sean, y la alteración de las energías internas no es una excepción. Estas energías alteradas tienden a provocar que tu conciencia se centre y se atrape en ellas; pero no debes permitir que eso ocurra. Por el contrario, tienes la capacidad de desvincularte de esas energías y situarte a cierta distancia detrás de ellas para contemplarlas desapegada-mente. Eso es soltar.

Cuando las energías internas empiecen a moverse, no debes irte con ellas. Por ejemplo, cuando afloren tus pensamientos, no tienes que acompañarlos. Digamos que estás dando un paseo y pasa un lindo coche por allí. Tus pensamientos dicen: «Vaya, me encantaría tener ese coche». Entonces podrías limitarte a continuar caminando sin más, pero en cambio empiezas a sentirte molesto: quieres un coche como ese, pero tu sueldo no da para tanto. Entonces empiezas a pensar en cómo conseguir un aumento o en buscar otro trabajo. Pues bien, no hace falta que hagas todo eso. El incidente también podría transcurrir así: viene el coche y se va, y viene el pensamiento y se va. Ambos se van porque simplemente tú no te has ido con ellos. A eso se le llama estar centrado.

Si no estás centrado, tu conciencia se engancha con cualquier cosa que atrapa tu atención: pasa un automóvil a tu lado y te extravías pensando en él; otro día ves un barco bonito y entonces te olvidas del coche y quieres el barco. Hay gente así; son personas a las que no les suele ir muy bien con el trabajo y tampoco con sus relaciones porque están completamente dispersos y su energía está completamente desperdigada.

Pero tienes la posibilidad de no seguir ninguno de esos pensamientos. Puedes asentarte en el asiento de la conciencia y soltar. De este modo, si emerge un pensamiento o emoción, te das simplemente cuenta de ello y entonces el pensamiento o emoción se va, porque tú permites que se vaya. Te será posible practicar esta técnica de liberarte a ti mismo si comprendes que los pensamientos y las emociones que afloran en ti son solo objetos de la conciencia. Si te percatas de que tu corazón empieza a sentirse ansioso, es evidente que hay una consciencia de que está sucediendo esta experiencia. Pero la cuestión es: *¿quién* es el que

se da cuenta de ello? La respuesta es que se da cuenta de ello la Conciencia, es decir, el Ser que mora en tu interior, el Alma, el Sí Mismo; es el vidente, es aquel que ve. Los cambios que experimentas en tu flujo energético interno son meros objetos para la conciencia. Si quieres ser libre, cada vez que sientas algún cambio en el flujo energético relájate y sitúate detrás de él. No luches contra él, no trates de cambiarlo y no lo juzgues. No te digas: «Oh, no me puedo creer que siga sintiendo esto. Me prometí que no pensaría más en ese coche». No hagas eso, porque en lugar de ser arrastrado por los pensamientos sobre el coche acabarás siendo arrastrado por los pensamientos de culpa. Tienes que soltar los pensamientos, ¡todos los pensamientos!, y dejarlos pasar.

Pero no es cuestión de soltar únicamente los pensamientos y las emociones. En realidad, la clave es soltar el impulso que la propia energía ejerce sobre tu conciencia. La energía trastornada o alterada intenta atraer tu atención hacia ella. Si empleas tu poder de voluntad interno para evitar ser atrapado por ella y en cambio permaneces simplemente asentado en tu interior, te percatarás de que la diferencia entre la conciencia y el objeto es tan meridiana como la que hay entre el día y la noche. La conciencia y los objetos de la conciencia son completamente diferentes. El objeto viene y se va, y la conciencia lo observa ir y venir. Y a continuación el siguiente objeto viene y se va, y entretanto la conciencia lo observa. Ambos objetos han venido y se han ido, pero la conciencia no se va a ninguna parte: permanece continuamente observándolo todo. La conciencia experimenta la creación de los pensamientos y de las emociones, y tiene la suficiente claridad como para ver de dónde provienen. Ve todo ello sin necesidad de pensar en ello. Ve lo que está ocurriendo dentro con la misma facilidad con la que ve quien observa lo que está ocurriendo fuera. La conciencia simplemente observa. La conciencia, o Sí Mismo, observa cómo cambian las energías internas en concordancia con los cambios que experimentan tanto las fuerzas internas como las externas. Todas las energías que la conciencia observa vienen y se van sin más, excepto cuando pierdes tu centro de conciencia y te vas con ellas.

Echemos una mirada en cámara lenta a lo que ocurre cuando te vas con esas energías. Todo comienza cuando tienes un pensamiento o un sentimiento. El sentimiento puede ser muy sutil, como por ejemplo cuando tu flujo energético empieza a tensarse y ponerse a la defensiva, o bien puede tratarse de algo mucho más intenso. Sea como fuere, si estas energías capturan tu atención y todo el poder de tu conciencia se enfoca en ellas, el poder de tu atención las alimenta. La conciencia es una fuerza tremendamente poderosa. Cuando te concentras en cualquier pensamiento o emoción, estos se cargan de energía y poder. Es por ello por lo que los pensamientos y las emociones se fortalecen tanto más cuanta más atención les prestas. Digamos, por ejemplo, que te sientes un poco celoso o temeroso. Si te enfocas en ese sentimiento, crece en importancia y te demanda más atención. Entonces, como tu atención lo alimenta, el sentimiento se ve infundido de más energía todavía y atrae aún más atención, y el círculo vicioso se prodiga. Finalmente, lo que empezó como un pensamiento o emoción pasajeros puede llegar a convertirse en el centro de toda tu vida. Si no lo sueltas, puede incluso tornarse incontrolable.

Una persona sabia permanece centrada, de suerte que cada vez que la energía cambia a una modalidad defensiva, la suelta. En cuanto tu energía empiece a moverse y sientas que tu conciencia comienza a ser atrapada por ella, relájate y suéltala. Recuerda que soltar significa dar un paso atrás ante la energía y contemplarla, en vez de sumergirse en ella. Lo único que precisas es un momento de esfuerzo consciente para decidir que no vas a irte con ella.

Entonces, simplemente la sueltas. Es solo cuestión de asumir el riesgo de decidir que más te vale soltar la energía que quedarte atrapado en ella. Cuando estés libre de la atracción que la energía ejerce sobre ti, serás libre de experimentar la dicha y la amplitud que habitan en tu interior.

Por tanto, decide usar la vida para liberarte. Disponte a pagar el precio que haga falta por la liberación de tu alma. Si lo haces, te darás cuenta de que el único precio que tienes que pagar es simplemente soltarte a ti mismo. Solo tú puedes arrebatarte la libertad interior o, por el contrario, dártela. Nadie más puede hacerlo por ti. No importa lo que hagan los demás, lo que importa es que decidas que tu libertad es solamente asunto tuyo. Empieza por pequeñas cosas. Tenemos tendencia a permitir que nos perturben una multitud de cosas pequeñas e insignificantes que acaecen todos los días. Por ejemplo, cuando alguien toca la bocina detrás de ti en un semáforo. Cuando ocurren estas pequeñas cosas, sientes que tu energía cambia. En cuanto sientas el cambio, relaja los hombros y la zona que rodea tu corazón. En cuanto sientas que se mueve la energía, relájate y suelta. Juega a soltar y a retroceder interiormente un paso ante esa sensación molesta. Digamos que alguien del trabajo se ha llevado tu bolígrafo y te das cuenta de que cada vez que vas a usar otro tu energía cambia, aunque solo sea de manera mínima, debido a que te sientes molesto. ¿Estás dispuesto a soltar tu viejo bolígrafo para poderte liberar? Así es como conviertes la libertad en un juego. En lugar de sumergirte en tu molestia, te adentras en la liberación. Cuando vayas a buscar un bolígrafo y notes que te tensas un poco, suelta. Puede que tu mente empiece a decir: «Hoy ha sido solo el bolígrafo, pero si lo dejo estar empezarán a pisotearme y mañana será mi escritorio entero, o mi casa, o quizá incluso mi mujer». Así es como habla la mente. Es muy melodramática. Pero puedes decidir que por el pequeño valor de un simple bolígrafo, bien vale la pena hacer la prueba. Entonces le dices a tu mente: «Cuando se trate del coche, ya hablaremos; pero ahora mismo ser libre solo me cuesta un bolígrafo». Basta simplemente con que decidas que no vas a involucrarte con la mente, diga esta lo que diga. No luches contra la mente. De hecho, ni siquiera vas a intentar cambiarla. Solo vas a jugar a relajarte ante la faz de su melodrama y vas a aprender a soltar la tendencia a dejarte arrastrar por la energía. La clave está en que la conciencia se dé cuenta del tirón que dan las energías.

Si realizas esta práctica verás que la energía no tiene el poder de absorberte. Pero incluso después de que hayas decidido que no vas a dejar que la energía te absorba, seguirá ejerciendo un tremendo influjo sobre ti. Te ocurrirá en el trabajo y te ocurrirá en casa. Te ocurrirá con tus hijos y te ocurrirá con tu esposo o esposa. De hecho, es algo que ocurre constantemente con todo el mundo y con todas las cosas. Así pues, tus oportunidades de crecer son interminables. Los desafíos siempre están ahí, delante de ti. Simplemente, comprométete a no dejar que la energía te absorba. Cuando sientas el tirón, como si alguien estuviera tirando de tu corazón, simplemente suelta. Sitúate un paso atrás ante la energía. Sencillamente, relájate y suelta. Y no importa cuántas veces sientas el tirón, relájate y suelta. Dado que la tendencia a ser absorbido por la energía es continua, tiene que ser igualmente continua tu voluntad de soltar y situarte un paso atrás contemplando.

Tu centro de conciencia es siempre más fuerte que la energía que tira de él. Solamente tienes que estar dispuesto a ejercitar tu voluntad. Pero eso no debe suponer una lucha ni un esfuerzo. No hay necesidad de impedir que las energías se manifiesten en tu interior. No hay nada de malo en sentir la energía del miedo, de los celos o de la atracción. No es culpa tuya que tales energías existan. Ninguna atracción, repulsión, pensamiento o sentimiento supone

alguna diferencia. Nada de eso te hace puro o impuro. Nada de eso eres tú. Tú eres el que los observas, y eres pura conciencia. No creas que la libertad reside en no tener este tipo de sentimientos. No es cierto. Solo eres realmente libre cuando puedes serlo aun teniendo este tipo de sentimientos, porque de un modo u otro siempre estarás sintiendo algo.

Si aprendes a mantenerte centrado ante las cosas pequeñas, verás que también puedes conseguirlo ante cosas más grandes. Con el tiempo comprobarás que puedes permanecer centrado incluso ante cosas realmente grandes, y que el tipo de suceso que en el pasado te habría destruido viene y se va de igual modo, dejándote perfectamente centrado y en paz. Verás que puedes estar bien en lo profundo de ti, incluso ante una profunda sensación de pérdida.

No hay nada de malo en estar en paz y centrado mientras liberas la energía, en lugar de reprimirla. Como mínimo, podrás vivir sin cicatrices ni impresiones emocionales permanentes aunque ocurran cosas terribles. Si no retienes esos problemas en tu interior, podrás seguir con tu vida sin resultar dañado psicológicamente. Ocurra lo que ocurra en tu vida, siempre es mejor soltarlo que cerrarse.

Hay un lugar en lo profundo de ti donde la conciencia toca la energía y la energía toca la conciencia. Ahí es donde reside tu tarea. Desde ese lugar, suelta. Cuando sueltas en cada minuto de cada día, año tras año, acabas viviendo permanentemente ahí. Ya nada podrá apartarte del asiento de la conciencia. Aprenderás a permanecer ahí. Cuando hayas dedicado años y años a este proceso y hayas aprendido a soltar, por más profundo que sea el dolor, alcanzarás un gran estado. Romperás el hábito definitivo: la atracción constante del yo inferior. Entonces serás libre de explorar la naturaleza y la fuente de tu verdadero ser: la Conciencia Pura.

Tercera parte

Liberarte

Foto (página anterior):
Galaxias NGC 2207 e IC2163
NASA y The Hubble Heritage Team (STScI)

8
Suelta ahora o cae

LA EXPLORACIÓN DE AQUEL QUE SOMOS en esencia está vinculada de manera inseparable con el despliegue de nuestra propia vida. Los altibajos naturales de la vida pueden generarnos poder personal o bien crearnos miedos. Cuál de estas dos tendencias predominará es algo que depende por completo de cuál sea nuestra actitud ante los cambios. Podemos considerar que los cambios que nos trae la vida son excitantes, o bien que son atemorizantes; pero en cualquier caso todos debemos afrontar el hecho de que el cambio forma parte de la naturaleza misma de la vida. Si eres muy aprensivo te desagradará afrontar cualquier cambio. Tratarás de crear a tu alrededor un mundo que sea previsible, controlable y definible. intentarás crear un mundo que no estimule tus miedos. El miedo no quiere sentirse a sí mismo; de hecho, tiene miedo de sí mismo. Por tanto, tenderás a emplear la mente con afán de manipular la vida para así no sentir miedo.

La gente no comprende que el miedo es simplemente una cosa, un objeto más entre los innumerables objetos que somos capaces de experimentar y que constituyen el universo. Con el miedo puedes hacer una de estas dos cosas: puedes reconocer que lo tienes y trabajar para soltarlo, o puedes quedártelo y tratar de esconderte de él. La gente no entiende el miedo debido a que no lo afronta con objetividad. La consecuencia es que las personas terminan conservando sus miedos y tratando de impedir que ocurran cosas que los susciten. Pasan por la vida intentando crear seguridad y control a base de definir cómo debe ser la vida para que ellos puedan sentirse bien. De este modo el mundo se vuelve aterrador.

Puede que te parezca que el mundo no se vuelve aterrador en esas circunstancias, sino más seguro; pero no es así. Si adoptas la actitud de protegerte del miedo, el mundo acaba convirtiéndose realmente en algo amenazante. La vida se convierte entonces en una situación de «yo contra el mundo». Cuando sientes miedo, inseguridad o debilidad dentro de ti e intentas evitar que suceda algo que pueda hacerlos aflorar, inevitablemente ocurrirán antes o después sucesos y cambios en tu vida que echarán por tierra todos tus esfuerzos. Como te resistes al cambio, tienes la sensación de estar luchando contra la vida: sientes que tal persona no se está comportando como debiera o que aquel suceso no se está desplegando como tú querías, o consideras perturbadores los acontecimientos que acaecieron en el pasado a la vez que contemplas el porvenir como un problema potencial. Tus concepciones acerca de lo que es deseable o indeseable, lo que es bueno o malo, se derivan de que has definido cómo tienen que ser las cosas para poderte sentir bien.

Todos sabemos que hacemos esto, pero nadie cuestiona esta actitud. Ello se debe a que estamos convencidos de que es nuestro deber imaginar cómo debería ser la vida para así lograr que sea de esa determinada manera. Solo alguien que sea capaz de mirar más a fondo y que se cuestione la razón por la que necesitamos que los sucesos de la vida hayan de ser de una

manera particular pondrá en duda esa suposición. ¿Cómo hemos llegado a la conclusión de que la vida no está bien tal como es ahora o que no estará bien tal como llegará a ser en el futuro? ¿Quién dice que no es correcto el modo en que la vida se despliega de manera natural?

La respuesta es que quien lo dice es el miedo. Lo que sucede es que esa parte interna de ti que no se siente bien consigo misma es incapaz de afrontar el despliegue natural de la vida debido a que no está bajo su control. La creencia de fondo es que si el despliegue de la vida estimula tus problemas internos, entonces, por definición, ese despliegue no puede ser correcto. En realidad, la cosa es muy simple: consideras que es correcto todo aquello que no te altera y es incorrecto todo lo que sí te altera. De este modo, definimos toda nuestra experiencia externa en función de nuestros problemas internos. Si quieres crecer espiritualmen-te, tienes que cambiar eso. Si defines toda la creación desde la perspectiva de la parte más embarullada de tu ser, ¿qué aspecto esperas que tenga? Sin duda te va a parecer un barullo aterrador.

A medida que crezcas espiritualmente, te darás cuenta de que tus esfuerzos por protegerte de los problemas solo te crean más problemas. Si intentas arreglar y organizar a la gente, los lugares y las cosas con el fin de que no te alteren, empezarás a sentir como si la vida estuviera en tu contra. Sentirás que la vida es una lucha y que cada nuevo día te pesa, pues tienes que controlar y luchar contra todo tipo de cosas. Habrá competición, celos y miedo; sentirás que cualquiera, en cualquier momento, puede llegar a alterarte. Basta con que alguien diga o haga cualquier cosa para que enseguida te sientas alterado. Eso convierte la vida en una amenaza. Por eso tienes que preocuparte tanto. Por eso tienes todos esos diálogos internos en tu mente. Te pasas el día intentando averiguar cómo impedir que ocurran ciertas cosas o bien tratando de averiguar qué hacer, porque ya han ocurrido. Estás luchando con la creación, y eso es lo que hace que la propia creación sea la cosa más aterradora que hay en tu vida.

La alternativa es decidir no luchar contra la vida. Date cuenta de que la vida no está bajo tu control, y acepta y asume ese hecho. La vida está cambiando constantemente y, si tratas de controlarla, nunca vivirás plenamente. En lugar de vivir, tendrás miedo de la vida. Pero una vez hayas decidido dejar de luchar contra la vida, deberás afrontar tu miedo, ese miedo que era el causante de tu lucha. Afortunadamente, no es preciso que guardes ese miedo en tu interior. Es posible vivir la vida sin miedo. Para acceder a esta posibilidad, primero tenemos que adquirir una comprensión más profunda del miedo mismo.

Cuando tienes miedo, es inevitable que los sucesos de tu vida lo estimulen. Al igual que surgen ondas cuando alguien arroja una piedra al agua, así también el mundo, con sus continuos cambios, crea ondas en lo que contengas en tu interior. No hay nada de malo en ello. La vida crea situaciones que te llevan al límite a fin de eliminar tus bloqueos. La raíz de tu miedo está constituida por todo aquello que está bloqueado y enterrado dentro de ti. Tu miedo lo causan los bloqueos en el flujo de tu energía. Cuando tienes la energía bloqueada, no puede ascender y alimentar a tu corazón, y en consecuencia tu corazón se debilita. Cuando tu corazón está debilitado, es sensible a las vibraciones inferiores, y una de las vibraciones más bajas que existen es el miedo. El miedo es la causa de todos los problemas. Es la raíz de todos los prejuicios y emociones negativas, como la ira, la posesividad y los celos. Si no tuvieras miedo, podrías vivir en este mundo perfectamente feliz. Nada te molestaría. Estarías dispuesto a afrontar cualquier cosa o persona con la que te cruzaras, porque no sentirías ningún temor que pudiera alterarte.

El propósito de la evolución espiritual es retirar los bloqueos que son causa de tu miedo. La única alternativa es proteger todos tus bloqueos para así no sentir miedo, pero en tal caso has de esforzarte sin pausa por tenerlo todo controlado a fin de evitarte problemas internos. Que hayamos llegado a la conclusión de que evitar nuestros problemas internos es una decisión inteligente es algo que resulta difícil de entender, pero eso es precisamente lo que hace todo el mundo. Todo el mundo dice: «Haré todo lo que pueda para conservar mis miedos. Si dices cualquier cosa que me altere, me defenderé, te gritaré y haré que lo retires. Si me provocas cualquier alteración, haré que lo lamentes». En otras palabras, si alguien hace algo que estimula tu miedo, piensas que ha hecho algo incorrecto. Entonces intentas asegurarte de que no vuelva a hacerlo nunca más. En primer lugar te defiendes y después te proteges. Haces lo que sea con tal de evitar sentirte alterado.

Pero llegará un día en que te volverás lo bastante sabio como para darte cuenta de que en realidad no quieres todo ese lío dentro de ti, sin importar quién lo estimule, qué situación lo provoque, si tiene sentido o si parece justo o no. Por desgracia, la mayoría no somos así de sabios. Lejos de intentar librarnos de nuestro lío, lo que hacemos es intentar justificar su conservación.

Si de verdad quieres crecer espiritualmente, un día te darás cuenta de que el hecho de conservar tu lío te mantiene atrapado. Finalmente querrás desembarazarte de él a cualquier precio, y entonces te darás cuenta de que la vida está tratando de ayudarte. La vida te provee de personas y de situaciones que estimulan tu crecimiento. No tienes que decidir quién tiene razón o quién está equivocado, no tienes que preocuparte por los problemas de los demás; solo tienes que estar dispuesto a abrir tu corazón ante cualquier cosa y permitir, de este modo, que se produzca el proceso de purificación. Cuando así lo hagas, lo primero que verás es que se despliegan situaciones que inciden sobre tus bloqueos. En realidad, eso es exactamente lo que ha estado ocurriendo toda tu vida. La única diferencia es que ahora lo ves como algo bueno, porque ahora te das cuenta de que ese estímulo te brinda la oportunidad de soltar.

El lío que te mantiene apresado levantará su cabeza periódicamente. Cuando lo haga, suéltalo. Permite simplemente que aflore el dolor en tu corazón y lo atraviese. Si haces eso, el dolor pasará. Si estás buscando sinceramente la verdad, suelta cada vez que se te presente la ocasión. Este es el principio y el fin de todo el camino: rendirse al proceso de soltar y vaciarse. Cuando trabajas de esta manera, vas descubriendo y aprendiendo paulatinamente las sutiles leyes que gobiernan el proceso de soltar.

Hay una ley que aprenderás bien al principio del juego, porque es una verdad inevitable. La aprenderás pronto, pero tropezarás muchas veces mientras tratas de adherirte a ella. La ley es muy directa: tan pronto se active tu lío, suelta en ese mismo momento, porque después te resultará más difícil. No te conformes con explorarlo o con jugar con él esperando que más adelante tendrá los bordes menos afilados y te será más fácil soltarlo. No te resultará más fácil soltar después de pensar en ello o hablar de ello, ni te funcionará tratar de liberarlo solo en parte en algún momento dado. Si quieres ser libre hasta el tuétano de tu ser, debes soltar inmediatamente, porque después no será tan fácil.

Para vivir según esta ley tienes que comprender sus principios. En primer lugar, debes darte cuenta de que hay algo dentro de ti que necesita ser liberado. Después debes darte cuenta de que tú, el que percibe que el lío está saliendo a la superficie, eres distinto de lo que estás experimentando. Tú lo estás percibiendo, pero ¿quién eres tú, quién es ese perceptor? La clave es ese espacio de conciencia centrada desde el que te das cuenta de la percepción. Ese es

el asiento del testigo, el asiento del Sí Mismo. Ese es el único lugar desde el que realmente puedes soltar. Digamos que notas que algo te impacta en el corazón. Si sueltas y te mantienes en el asiento de la conciencia, lo que percibes pasará. Si no sueltas y en cambio te pierdes en los sentimientos y en los pensamientos agitados que afloran a raíz de ello, esas energías te absorberán en una secuencia de sucesos que se desarrollarán tan vertiginosamente que te será imposible saber qué fue lo que te impactó en primer lugar.

Si no sueltas, notarás que la energía que ha sido estimulada en tu corazón funciona como un imán. Es una fuerza atractiva de extraordinario poder que absorbe tu conciencia hacia ella. A partir de entonces tú ya no estarás ahí. Habrás perdido la perspectiva de conciencia que tenías cuando empezaste a notar la alteración. Habrás abandonado el asiento de la conciencia objetiva desde el cual pudiste percibir que tu corazón empezaba a reaccionar y, en cambio, estarás implicado en las agitadas energías que surgen de él. Algún tiempo después regresarás al asiento del testigo y te darás cuenta de que no estabas allí. Entonces te darás cuenta de que estuviste totalmente extraviado en tu lío y desearás no haber dicho o hecho nada que más adelante hayas de lamentar.

Mirarás el reloj y verás que han pasado cinco minutos, o una hora, o incluso un año. Es posible perder la claridad durante un tiempo considerable. ¿Adónde fuiste durante ese tiempo? ¿Cómo regresaste? Abordaremos estas cuestiones en breve, pero lo que ahora realmente importa es que ves las cosas con claridad cuando no te vas a ninguna parte, cuando permaneces asentado en el asiento de la conciencia centrada observando cómo algo impacta en tu lío. En tanto que te mantienes observando, no te extravías en ello.

La clave está en comprender que, si no sueltas inmediatamente, el poder perturbador de la energía activada absorbe la atención de tu conciencia. A medida que tu conciencia se sumerge en la alteración, pierdes el claro asiento del testigo. Es algo que sucede instantáneamente, de modo que no te percatas de que te extravías, al igual que tampoco te das cuenta de que desapareces de la habitación en la que estás leyendo un libro o viendo un programa de televisión cuando te quedas absorto en la lectura o en el visionado. En tales situaciones pierdes simplemente el punto fijo y estable de conciencia desde el que eras objetivamente consciente de tu entorno. Tu conciencia abandona la posición centrada en la que eras testigo de las múltiples energías que te rodean, y en cambio eres arrastrado a enfocarte en una sola de ellas, perdiendo de vista todas las demás.

Normalmente el abandono del asiento del Sí Mismo no es un acto voluntario, sino que su causa reside en las leyes de la atracción. Según estas, la conciencia resulta siempre absorbida por el objeto más llamativo, como por ejemplo el dedo del pie que te han pisado, o bien un sonido agudo, o quizá tu corazón dolorido. La conciencia va al lugar que más la distrae, y esa ley opera tanto dentro como fuera. A esto nos referimos cuando decimos, por ejemplo: «Hacía tanto ruido que captó mi atención»; es decir, el sonido estridente atrajo la conciencia hacia él. Cuando uno de tus bloqueos recibe un impacto, se produce esa misma atracción y tu conciencia se ve entonces atraída hacia la fuente del malestar. De este modo, la conciencia abandona su asiento centrado y se centra en cambio en ese lugar. Cuando la incomodidad disminuye y te suelta, tu conciencia regresa de manera natural a su asiento superior. Ahí es donde permaneces asentado cuando no te distraen las perturbaciones. Pero a pesar de la importancia que tiene este asiento superior, es igualmente importante percatarse de lo que sucede cuando te distrae una perturbación. Lo que sucede es que el asiento de tu conciencia cae hasta el lugar donde está ocurriendo la alteración, y entonces el mundo entero parece

diferente.

Analicemos esta caída paso a paso. Empieza cuando sientes el tirón de esa energía que te altera, hasta que finalmente acabas por caer precisamente a un lugar al que en realidad no perteneces. El último lugar donde quisieras poner tu conciencia es allí abajo, pero es allí donde es llevada. Y una vez en ese lugar, cuando miras el mundo desde tan abajo a través de tu energía alterada, todo está distorsionado por la neblina de tu alteración. Las cosas que te parecían preciosas ahora parecen horribles. Las cosas que te gustaban ahora parecen oscuras y deprimentes. Pero en realidad no ha cambiado nada. Simplemente estás mirando la vida desde el lugar de la perturbación.

Cada uno de estos cambios de percepción debería recordarte que has de soltar. En cuanto veas que ya no te gusta la gente que te solía gustar, tan pronto empieces a ver que tu vida parece muy diferente a como era, en cuanto todo empiece a parecerte negativo, suelta. Deberías haber soltado antes, pero no lo hiciste. El problema es que ahora es más difícil. Podrías haber tomado aire y haber soltado nada más empezar la perturbación. Ahora deberás hacer un duro esfuerzo si quieres regresar rápidamente al asiento previo de la conciencia sin tener que recorrer todo el ciclo.

El ciclo del que hablamos es el tiempo que media entre el momento en que abandonas tu asiento de relativa claridad hasta que logras regresar a él. Este periodo de tiempo está determinado por la profundidad del bloqueo energético que causó la alteración inicial. una vez activado, el bloqueo debe seguir su curso. Si no sueltas, te absorbe. Entonces ya no eres libre, estás atrapado. En cuanto te caes del asiento de relativa claridad, estás a merced de la energía alterada. Si ese bloqueo ha sido estimulado por una situación que tiene continuidad en el tiempo, puede atraparte allí abajo durante mucho tiempo. Si se trata de un suceso pasajero y la energía liberada por el bloqueo se disipa pronto, retornarás rápidamente. El punto esencial es que nada de ello está ya bajo tu control; lo perdiste.

Esta es la anatomía de la caída. Cuando estés en este estado de alteración, tu tendencia será actuar con el fin de intentar arreglar las cosas. Pero como no tienes la claridad necesaria para ver lo que está pasando, y lo único que quieres realmente es que se detenga la alteración, empiezas a echar mano de tus instintos de supervivencia. Tal vez sientas que tienes que hacer algo drástico, como abandonar a tu esposo o esposa, o cambiar de ciudad, o dejar el trabajo. La mente empieza a pensar todo tipo de cosas debido a que no le gusta ese espacio y quiere salir de él como sea.

Una vez que has caído hasta ese punto, llega la *crème de la crème*. Imagina que, mientras estás perdido en la energía alterada, haces realmente una o varias de las cosas que tu mente te dice que hagas. Imagina qué pasaría si realmente dejaras tu trabajo o si decidieras: «Ya he tenido suficiente; ahora ella (o él) se va a enterar». No tienes ni idea de lo grande que es ese paso hacia abajo. Una cosa es que la perturbación se produzca dentro de ti; pero si permites que se exprese, desciendes a otro nivel tan pronto dejas que esa energía mueva tu cuerpo. Entonces es ya casi imposible soltar. Si empiezas a gritarle a alguien lo que sientes respecto a él o ella desde este estado de no claridad, involucras el corazón y la mente de esa persona en tu lío. Ahora están involucrados ambos egos, el tuyo y el de la otra persona. En cuanto exteriorices estas energías, querrás defender tus acciones y lograr que parezcan apropiadas. Pero la otra persona nunca pensará que son apropiadas.

Ahora las fuerzas que te mantienen abajo son todavía mayores que antes. Primero has caído en la oscuridad, y después has manifestado esa oscuridad. Al hacerlo, estás literalmente

tomando la energía del bloqueo y se la estás transmitiendo a la otra persona. Cuando proyectas tu lío en el mundo, es como si pintaras el mundo con él: viertes esa energía en tu entorno y ella acaba regresando a ti. Entonces te encuentras rodeado de gente que interactúa contigo de acuerdo a esa energía. Es simplemente un tipo más de «contaminación medioambiental» que sin duda afecta a tu vida.

Es así como se despliegan los ciclos negativos. Su despliegue reside en que has tomado una pieza de tu lío, que no es sino una alteración profundamente arraigada de tu pasado, y la has implantado en los corazones de los que te rodean. Pero antes o después esa alteración acaba retornando a ti. Cualquier cosa que pongas fuera vuelve. imagina lo que puede sucederle a una persona que se enoja terriblemente y vierte por completo sus energías alteradas sobre otra persona. ¿Qué crees que puede ocurrirle? Así es como la gente arruina sus relaciones y destruye sus vidas.

¿Hasta dónde puedes caer? una vez que has caído la primera vez y te sientes debilitado por ello, cualquier otro de tus bloqueos puede ser golpeado, y después otro. De este modo puedes seguir cayendo hasta que tu vida llegue a ser un caos absoluto. Puede llegar un punto en el que pierdas totalmente el control y pierdas completamente tu centro. En ese estado puede que tu previo asiento de claridad retorne de vez en cuando, pero ya no consigues mantenerlo. Ahora estás perdido. ¿Dudas acaso de que la activación de un único bloqueo en tu corazón pueda causarte una caída que dure toda la vida? Pues no lo dudes, porque se sabe que estas cosas ocurren.

¿Y si todo lo que tuvieras que hacer para evitar eso fuese simplemente soltar desde un principio? Si lo hicieras, irías hacia arriba en lugar de caer. Así son las cosas. Es bueno que se active un bloqueo; es el momento de abrirse internamente y liberar la energía bloqueada. Si sueltas y permites que se produzca internamente el proceso de purificación, esa energía bloqueada se libera. Cuando permites que fluya y se libere, esa energía se purifica y vuelve a fundirse con tu centro de conciencia. Entonces te fortalece, en lugar de debilitarte. Empiezas a subir más y más, cada vez más alto, y aprendes el secreto del ascenso. El secreto del ascenso consiste en no mirar nunca hacia abajo y, en cambio, mirar siempre hacia arriba.

Pase lo que pase abajo, simplemente dirige tu mirada a lo alto y relaja tu corazón. Para afrontar la oscuridad no hace falta abandonar el asiento del Sí Mismo. La oscuridad se purificará por sí misma si se lo permites. Involucrarse con la oscuridad no la disipa, sino que la alimenta. No trates siquiera de perseguirla. Si ves que hay energías alteradas dentro de ti, ¡estupendo! No creas que no te queda ningún bloqueo más que liberar. Solo asiéntate en el asiento de la conciencia y no lo abandones nunca. Pase lo que pase debajo de ti, abre el corazón y suelta. Tu corazón se purificará y nunca volverás a conocer una caída.

Si caes alguna vez a lo largo del camino, simplemente levántate y olvídalo. Emplea esa lección para fortalecer tu resolución. Suelta en ese mismo momento. No racionalices, no te culpes, no trates de entenderlo. No hagas nada. Simplemente suelta de inmediato y deja que la energía regrese al centro más elevado de conciencia que pueda alcanzar. Si sientes vergüenza, suéltala. Si sientes miedo, suéltalo. Todo ello no son más que remanentes de la energía bloqueada que finalmente está siendo purificada.

Suelta siempre tan pronto te des cuenta de que no lo has hecho. No pierdas tiempo, usa la energía para ascender. Tú eres un gran ser al que se le ha concedido la inmensa oportunidad de poder explorar más allá de sí mismo. Pasarás por momentos buenos y momentos malos, pero todo el proceso es muy emocionante. Ocurrirán toda clase de cosas, y eso es lo divertido

del viaje.

De modo que no caigas. Suelta. Sea lo que sea, suéltalo. Cuanto más fuerte sea lo que suceda, mayor será la recompensa de soltar y peor la caída si no lo haces. La cosa es o blanco o negro: o sueltas o no sueltas, no hay término medio. Así que permite que todos tus bloqueos y perturbaciones se conviertan en combustible para tu viaje. Aquello que te mantiene abajo puede convertirse en una poderosa fuerza que te eleve. Lo único que necesitas es estar dispuesto a realizar el ascenso.

9
Retira tu espina interna

EL VIAJE ESPIRITUAL IMPLICA una transformación constante. Para poder crecer debes dejar de esforzarte por quedarte tal como estás y, en lugar de ello, debes aprender a abrazar el cambio en todo momento. una de las áreas más importantes en las que necesitamos cambiar es en nuestra manera de resolver nuestros problemas personales. Normalmente intentamos resolver nuestras perturbaciones internas tratando de protegernos de experimentarlas; pero la verdadera transformación comienza cuando, por el contrario, abrazas tus problemas y los acoges como agentes que te permiten crecer. veamos un ejemplo con el fin de entender cómo funciona este proceso.

Imagina que tienes clavada en el brazo una espina que afecta directamente a un nervio. Cuando algo o alguien toca la espina, el dolor que ello te produce es enorme. Tal es el daño que te causa que la espina te complica la vida y se convierte en un grave problema: te resulta difícil dormir, porque te duele cuando das vueltas y la oprimes; no puedes acercarte a la gente, porque cualquiera puede hacerte daño al rozarla; ni siquiera puedes ir a dar un paseo por el parque, porque las ramas de los árboles podrían tocarla. En definitiva, esta espina es una constante fuente de molestias, y para resolver el problema que representa solo tienes dos opciones.

La primera opción es decidir, tras contemplar la situación, que, dado que te resulta tan perturbador que algo toque la espina, vas a hacer todo lo posible para que nada la toque. La segunda opción es decidir que, como es tan perturbador que cualquier cosa toque la espina, lo que necesitas hacer es sacarla. Lo creas o no, los efectos de tu elección determinarán el resto de tu vida. Esta es una de esas decisiones estructurales que establecen los cimientos de tu futuro a nivel esencial.

Empecemos por la primera opción y exploremos cómo afecta a tu vida. Si decides que tienes que evitar que las cosas toquen la espina, has de dedicar toda tu vida a esa tarea. Si quieres salir de paseo al bosque tienes que podar las ramas para asegurarte de que no te rocen. Como al dormir sueles rodar sobre ti mismo y entonces rozas la espina, tendrás que buscar también una solución para eso. Tal vez puedas diseñar un aparato que actúe como mecanismo protector. Si dedicas mucha energía al asunto puede que encuentres una solución que funcione, y entonces creerás que has resuelto el problema. Incluso podrías decirte: «Ahora ya puedo dormir. ¿Y sabes qué? Voy a ir a un programa de televisión para dar testimonio de mi caso, y todos los que tengan el problema de la espina podrán comprarse mi aparato protector y me pagarán derechos de propiedad por emplearlo».

De modo que ahora toda tu vida gira alrededor de esta espina y te sientes orgulloso de ello. Mantienes los bosques podados y llevas puesto el aparato cuando te acuestas por la noche; pero tienes un nuevo problema: te has enamorado. Es un problema porque, en tu situación,

es complicado dar o recibir un abrazo. Nadie puede tocarte porque entonces podría tocar la espina, de modo que diseñas otro tipo de aparato que permite que las personas se aproximen unas a otras sin llegar nunca a tocarse. Finalmente decides que quieres tener plena movilidad sin tener que preocuparte más de la espina, así que inventas un aparato que puedes llevar puesto en todo momento sin necesidad de tener que quitártelo por la noche ni tener que cambiarlo para abrazar a alguien o para realizar otras actividades cotidianas. El problema ahora es que es muy pesado, de modo que le pones ruedas, lo controlas con medios hidráulicos y le instalas sensores de colisión. Ahora es un aparato realmente impresionante.

Por supuesto, has tenido que cambiar las puertas de tu casa para que el aparato pueda pasar por ellas, pero al menos vives libremente tu vida, o eso crees. Puedes ir a trabajar, puedes acostarte por la noche y acercarte a la gente sin problemas, de modo que anuncias a todo el mundo: «He resuelto mi problema. Soy un ser libre. Puedo ir adonde quiera. Puedo hacer lo que desee. Antes esta espina dirigía mi vida. Ahora ya no dirige nada».

Lo cierto, sin embargo, es que la espina sigue dirigiendo todo lo que haces. De hecho, afecta a todas tus decisiones, incluyendo adónde vas, con quién te sientes cómodo y quién se siente cómodo contigo. Determina dónde puedes trabajar, en qué casa puedes vivir y el tipo de cama en la que puedes dormir por la noche. En definitiva, esa espina gobierna todos los aspectos de tu vida.

Al final resulta que la vida centrada en protegerte de tu problema se convierte en el perfecto reflejo del problema mismo. No has resuelto nada. Si en vez de resolver el problema desde su raíz dedicas la vida a defenderte de él, termina gobernando toda tu vida. Acabas centrándote psicológicamente en el problema hasta tal punto que los árboles te impiden ver el bosque. Crees que has resuelto el problema debido a que has minimizado el dolor que te causa, pero no lo has resuelto en absoluto. Lo único que has hecho ha sido dedicar toda tu vida a intentar sortearlo, y ahora se ha convertido en el centro de tu universo: ahora es lo único que existe.

Con el fin de aplicar esta analogía de la espina a tu vida, usaremos la soledad como ejemplo. Digamos que tienes una profunda sensación de soledad interna. Es tan profunda que te cuesta dormir por la noche y provoca que a lo largo del día estés muy sensible. A veces sientes agudas punzadas en el corazón que te alteran mucho; te cuesta mantenerte enfocado en tu trabajo y tienes problemas en las interacciones cotidianas. Además, cuando te sientes muy solo, a menudo te resulta doloroso y difícil acercarte a la gente. ¿Ves? Este ejemplo de la soledad es como el problema de la espina: produce dolor y alteraciones en todos los aspectos de tu vida. Pero en lo referente a la realidad de nuestro corazón humano, resulta que tenemos más de una espina. Nos afecta no solo la soledad, sino también el temor al rechazo, el desagrado por nuestra apariencia física o las dudas sobre nuestra destreza mental. Vamos caminando por el mundo acarreando muchas espinas que inciden directamente en las partes más sensibles de nuestro corazón. En cualquier momento algo puede tocarlas y producirnos dolor en nuestro interior.

Con estas espinas internas tienes las mismas dos opciones que con la espina del brazo. Probablemente te resultará obvio que habría sido mucho mejor sacarte la espina desde un principio. No tiene sentido pasarse la vida protegiendo la espina para evitar que nadie la toque, cuando en lugar de ello puedes sacártela sin más. Porque una vez retirada, estarás libre para siempre de ella. Lo mismo es válido para tus espinas internas: puedes sacártelas, pero si en vez de ello eliges conservarlas tratando de evitar que te molesten, entonces deberás

modificar tu vida con el fin de obviar las situaciones que las estimulan. Por ejemplo, si te sientes solo deberás evitar los lugares donde suelen acudir las parejas, o si tienes miedo al rechazo deberás evitar que la gente se te aproxime demasiado, etc. Te comportas así por la misma razón por la que fue necesario podar el bosque en el ejemplo de la espina: te esfuerzas en hacer modificaciones en tu vida con el fin de hacer espacio en ella para que permanezcan las espinas. El caso es idéntico al del ejemplo inicial, con la única diferencia de que en ese ejemplo la espina estaba fuera, clavada en tu brazo, mientras que en tu realidad cotidiana resulta que las espinas están dentro de ti.

Cuando te sientes solo, te preguntas qué puedes hacer con tu sensación de soledad, qué es lo que puedes hacer o decir para no sentirte tan solo. Pero date cuenta de que de este modo no estás buscando librarte del problema, sino protegerte de sentirlo. Buscas protegerte de tu sentimiento ya sea evitando situaciones o utilizando a personas, lugares o cosas como escudos protectores. Pero antes o después acabarás igual que la persona con la espina clavada en el brazo, es decir, con la soledad gobernando toda tu vida. Quizá aciertes a casarte con una persona que te haga sentir menos solo y creas entonces que eso es lo normal o lo natural. Pero eso es actuar exactamente igual que la persona que dedica su vida a evitar el dolor de la espina en lugar de sacársela. Si actúas de ese modo no resuelves la raíz de tu sentimiento de soledad, sino que solo intentas protegerte de sentirlo. Tan pronto esa persona muera o te abandone, la soledad volverá a inquietarte de inmediato. El problema volverá en cuanto la situación externa que has creado deje de protegerte de lo que llevas dentro de ti.

Si no retiras la espina, acabarás siendo responsable tanto de la espina como de todo aquello de lo que te has rodeado para evitarla. Si tienes la suerte de encontrar a alguien que logre que disminuya tu sensación de soledad, empezarás a preocuparte de conservar tu relación con esa persona. De este modo habrás involucrado a otro con el fin de evitar tu problema. Pero esto es exactamente lo mismo que usar el sofisticado aparato para amortiguar el dolor de la espina, porque a partir de ahí te ves obligado a ajustar tu vida en consecuencia. Una vez que permites que el problema central permanezca, este se extiende y empieza a crear múltiples problemas. No se te ha ocurrido que puedes librarte de él, de modo que la única solución que contemplas es tratar de evitar sentirlo. A partir de entonces no tienes más alternativa que intentar arreglar o evitar todo aquello que pueda afectarle: tienes que preocuparte de cómo te vistes y de cómo hablas, tienes que preocuparte de lo que la gente piensa de ti, porque eso podría afectar a tu sensación de soledad o a tu necesidad de sentirte amado; y si alguien se siente atraído hacia ti y eso alivia tu sensación de soledad, te gustaría poderle decir: «¿Cómo tengo que actuar para agradarte? Puedo ser como tú quieras con tal de no sentir más estos periodos de soledad».

Así que ahora, además de tu sentimiento de soledad, acarreas la carga de tener que preocuparte por la relación. Esto genera una tensión y una incomodidad adicionales que incluso pueden afectar a tu sueño nocturno. No obstante, lo cierto es que ahora la incomodidad que sientes ya no se debe tanto al sentimiento de soledad. Ahora se trata de pensamientos incesantes del tipo: «¿He dicho lo correcto? ¿Le gusto realmente o acaso me estoy engañando a mí mismo?» Lo que has logrado con todo esto es que la raíz del problema original esté ahora soterrada debajo de todos esos asuntos más superficiales, los cuales evitan que afrontes las cuestiones más auténticas y profundas. De este modo la situación se vuelve cada vez más complicada. De hecho, la gente acaba utilizando sus relaciones para ocultar sus espinas, ya que se supone que si os queréis el uno al otro debéis ajustar vuestros

comportamientos para evitar rozaros vuestros respectivos puntos flacos.

Esto es lo que hace la gente: permite que el miedo a sus espinas internas afecte a su comportamiento, y de este modo acaban limitando sus vidas, tal como haría alguien que viviera con una espina externa. En definitiva, si hay algo que te molesta dentro de ti tienes dos opciones: o bien tratas de compensar esa perturbación actuando en el exterior con el fin de evitar sentirla, o bien eliges sacarte la espina y dejas de centrar tu vida en torno a ella.

No te quepa duda de que tienes la capacidad de extirpar de raíz la causa de tu perturbación interna. verdaderamente puedes zanjarla por completo. Para ello, basta con que mires dentro de ti hasta lo más profundo de tu ser y decidas que ya no quieres que la parte más débil de ti siga gobernando toda tu vida. Puedes decidir que deseas librarte de eso y que lo que realmente quieres es hablar con las personas porque te parecen interesantes, no porque te sientas solo; que quieres tener relaciones con otras personas porque de veras te gustan, no porque necesites gustarles tú a ellas para no sentirte solo; que quieres amar porque verdaderamente amas, no porque necesites evitar tus problemas internos.

¿Cómo consigues liberarte de todo eso? En el sentido más profundo, te liberas a base de encontrarte contigo mismo. Tú no eres el dolor que sientes, y tampoco eres la parte que se estresa periódicamente. Ninguna de esas perturbaciones tiene nada que ver contigo. Tú eres el que percibe estas cosas. Gracias a que tu conciencia está separada de estas cosas y a que se da cuenta de su existencia, puedes librarte de ellas. Para liberarte de tus espinas internas basta simplemente con que dejes de jugar con ellas. Cuanto más las toques, más las irritarás. Como siempre estás haciendo algo para evitar sentirlas, no les das la oportunidad de que se resuelvan de una manera natural. Pero si tú lo quieres, puedes permitir que las alteraciones afloren a la superficie y entonces soltarlas y dejar que se vayan. Tus espinas internas no son más que energías que se quedaron bloqueadas en el pasado, así que pueden ser liberadas. El problema es que lo que has estado haciendo es tratar de evitar completamente las situaciones que les permitirían liberarse, o bien las has estado empujando hacia tu interior con el afán de protegerte y evitar que afloraran.

Supón que estás sentado en tu casa viendo la televisión. Estás disfrutando del programa hasta que, de repente, los dos personajes principales se enamoran. En ese momento comienzas a sentirte solo, pero no hay nadie a tu alrededor que pueda prestarte atención. Lo curioso del caso es que apenas unos minutos antes te sentías estupendamente. Este ejemplo demuestra que la espina está siempre instalada en tu corazón, aunque no se activa hasta que algo la toca. Sientes esta reacción de tu corazón como un vacío o una sensación de decaimiento. Es una sensación muy incómoda. Entonces te invade un sentimiento de debilidad y empiezan a llegar a tu memoria ocasiones del pasado en las que te sentiste abandonado o situaciones en las que te sentiste herido. La energía almacenada del pasado aflora desde tu corazón y te genera multitud de pensamientos. Ahora, en lugar de disfrutar de la televisión, estás sentado en soledad, atrapado en una oleada de pensamientos y emociones.

¿Qué puedes hacer para resolver esto, aparte de comer algo, llamar a alguien o hacer cualquier otra cosa que te reconforte? Pues bien, lo que puedes hacer, para variar, es darte cuenta de que te has dado cuenta. Puedes darte cuenta de que antes tu conciencia estaba mirando un programa de televisión y ahora está mirando tu melodrama interno. Ese que ve y se da cuenta eres tú, el sujeto, y todo eso que ves es un objeto. En este sentido, un sentimiento de vacío es simplemente un objeto, un sentimiento que tú percibes. Pero ¿quién es el que lo percibe? Ahí reside la clave: tu vía de salida es simplemente darte cuenta de quién

es ese que se da cuenta. Verdaderamente es así de sencillo. Desde luego, es mucho menos complicado que el aparato protector del ejemplo, con todos sus dispositivos, ruedas y sistemas hidráulicos. Lo único que tienes que hacer es darte cuenta de quién es ese que siente la tristeza. El que se da cuenta es ya libre. Si quieres librarte de todas esas energías, debes permitir que pasen a través de ti, en lugar de esconderlas dentro de ti.

Desde que eras niño has tenido energías de este tipo moviéndose por tu interior. Despierta y date cuenta de que tú estás allí, dentro de ti, y que tienes a una persona muy sensible allí dentro contigo. Simplemente observa a esa parte sensible de ti sintiendo la perturbación. Obsérvala sentir celos, necesidad y temor. Esos sentimientos son simplemente parte de la naturaleza del ser humano. Si prestas atención, verás que no son tú; solo son algo que tú sientes y que tú experimentas. Tú eres el morador interno que se da cuenta de ello. Si conservas tu centro te será posible aprender a apreciar y a honrar incluso las experiencias más difíciles.

Por ejemplo, algunas de las canciones y de los poemas más hermosos se han originado en personas que sentían una gran turbulencia interna. El arte más sublime se origina en las profundidades de nuestro ser. Es posible experimentar estos estados tan humanos sin extraviarse y sin necesidad de resistirse a ellos. Puedes darte cuenta de que te das cuenta y observar simplemente cómo te afecta la experimentación de la soledad. ¿Provoca tu experimentación que cambie tu postura corporal? ¿Respiras más lento o más rápido? ¿Qué sucede cuando le otorgas a la soledad el espacio que necesita para que pueda pasar a través de ti? Sé un explorador. Atestíguala, y entonces se irá. Si no te atrapas y te absorbes en ella, la experiencia pasará pronto y entonces surgirá algo nuevo. Disfruta simplemente de todo ello. Si puedes hacerlo así, serás libre y un mundo de pura energía se desplegará en tu interior.

Cuanto más te asientes en el Sí Mismo, más sentirás una energía que nunca habías experimentado antes. Proviene como de detrás de ti y desde lo profundo de ti, más que del frente, donde experimentas tu mente y tus emociones. Cuando no te quedes absorto en tu melodrama y, en cambio, estés cómoda y profundamente asentado en el asiento de la conciencia, comenzarás a sentir este flujo de energía brotar desde las profundidades de tu ser. A este flujo se le ha llamado Shakti, o también Espíritu. Esto es lo que empezarás a experimentar si te asientas en el Sí Mismo, en lugar de extraviarte en las perturbaciones internas. No es preciso que te libres de la soledad; basta simplemente con que dejes de involucrarte en ella. Solo es un objeto más del universo, al igual que los coches, la hierba y las estrellas. Nada de ello es asunto tuyo. Simplemente deja que las cosas sean y déjalas partir. Eso es lo que hace el Sí Mismo. La conciencia no lucha; la conciencia libera. La conciencia simplemente se da cuenta mientras el universo entero desfila ante ella.

Si te asientas en el Sí Mismo experimentarás el poder de tu ser interno aun cuando tu corazón sienta debilidad. Esta es la esencia del sendero. Esta es la esencia de la vida espiritual. Cuando aprendas que es correcto sentir perturbaciones internas y que estas no pueden ya perturbar la estabilidad de tu conciencia, serás libre. Comenzarás a sentirte sostenido por el flujo de energía interna que proviene de detrás de ti. Cuando hayas degustado el éxtasis del flujo interno, podrás caminar por este mundo sin que el mundo te toque. Así es como te conviertes en un ser libre: trascendiéndolo todo.

10
Hurta libertad para tu alma

EL PRERREQUISITO IMPRESCINDIBLE para lograr la verdadera libertad es decidir que ya no quieres sufrir más. Debes decidir que quieres disfrutar de la vida y que no hay razón para sentir tensión, dolor interno o miedo. Cada día soportamos una carga que no deberíamos soportar. Tenemos miedo a fracasar o a no ser suficientes; nos sentimos inseguros, cohibidos o llenos de ansiedad; tememos que la gente nos dé la espalda, se aproveche de nosotros o deje de querernos, y todas estas cosas nos pesan enormemente. Mientras nos esforzamos por mantener relaciones abiertas y amorosas, por tener éxito y por manifestarnos en la vida, acarreamos sin cesar un peso interno. Este peso es el miedo a experimentar dolor, pena o angustia. Nos pasamos cada día de nuestra vida sintiendo ese peso, o bien tratando de protegernos de sentirlo. Es una influencia tan habitual en nuestra vida que ya ni siquiera somos conscientes de su predominancia.

Cuando el Buda dijo que la vida es sufrimiento, era a esto a lo que se refería. La gente no es consciente de la magnitud de su sufrimiento debido a que nunca ha experimentado cómo es vivir la vida sin sufrimiento. Para ver esto con cierta perspectiva, imagina, por ejemplo, cómo serían las cosas si ni tú ni nadie que conozcas hubiera disfrutado jamás de buena salud. Imagínate que todos tuvieran constantemente dolencias tan graves y agudas que casi nunca salieran de la cama. En un mundo así solo se podrían llevar a cabo tareas que pudieran efectuarse en las proximidades de una cama. Si la situación fuera la descrita, las personas no conocerían otra alternativa. La gente tendría que emplear la mayor parte de su energía en simplemente arrastrar su cuerpo cada vez que precisara hacer algo, y conceptos tales como salud o vitalidad no tendrían ningún sentido ni se comprenderían.

Esto es exactamente lo que ocurre con las energías emocionales y mentales que constituyen tu psique. Tus sensibilidades internas te exponen, minuto a minuto, a una situación en la que sufres constantemente en un grado u otro. Siempre estás intentando detener el sufrimiento, o intentando controlar tu entorno para tratar de evitar el sufrimiento, o preocupándote por sufrimientos futuros. Este estado de cosas es tan habitual que no puedes verlo, del mismo modo que un pez es incapaz de ver el agua.

Solo notas que estás sufriendo cuando las cosas se ponen peor de lo normal. Admites que tienes un problema cuando las cosas van tan mal que empiezan a afectar a tu conducta cotidiana. Pero lo cierto es que tienes constantemente conflictos con tu psique durante tu vida diaria habitual. Para ver esto con claridad, compara la relación que tienes con tu mente con la que tienes con tu cuerpo. Por ejemplo, date cuenta de que cuando te sientes sano y las circunstancias son normales, no te pasas el tiempo pensando en tu cuerpo. Cuando no te duele nada, realizas tus actividades diarias —conducir, caminar, trabajar o jugar— sin reparar

en el cuerpo. Solo te detienes a pensar en él cuando sientes dolor o tienes un problema de salud. Sin embargo, en lo que se refiere a tu psique, la realidad es que te pasas el día entero pensando en tu bienestar psicológico. La gente está pensando continuamente cosas tales como: «¿Qué va a pasar si me preguntan? ¿Qué es lo que debo decir? No me siento preparado y eso me inquieta mucho», u otros pensamientos similares. Todo eso denota sufrimiento. Ese diálogo interno constante y cargado de ansiedad es una forma de sufrimiento: «¿Puedo confiar realmente en esa persona? ¿Y si me equivoco y entonces se aprovechan de mí? Tengo pánico de volver a pasar por eso». El hecho de que no ceses de pensar en ti mismo todo el tiempo evidencia el dolor psíquico que acarreas.

¿Por qué pensamos en nosotros mismos constantemente? ¿Por qué la mayoría de nuestros pensamientos versan sobre yo, mí o mío? Fíjate con qué frecuencia te dedicas a pensar acerca de cómo te van las cosas, qué es lo que te gusta o lo que no te gusta y cómo reordenar el mundo para que sea de tu agrado. Tienes este tipo de pensamientos porque no te sientes bien por dentro, de modo que intentas constantemente sentirte mejor. Si tu cuerpo se sintiera así de mal o de dolorido durante mucho tiempo, te descubrirías pensando constantemente en cómo protegerlo y cómo lograr que se sintiera mejor. Pues bien, esto es exactamente lo que ocurre con tu psique. La única razón por la que piensas tanto en tu bienestar psicológico es que hace mucho tiempo que no has estado bien en este sentido. En realidad, allí dentro eres muy frágil. Casi cualquier cosa puede alterar tu psique.

Para acabar con el sufrimiento, primero tienes que reconocer que tu psique no está bien. A continuación debes aceptar que no tiene por qué estar en tal estado y que, en cambio, puede estar sana. Es un verdadero regalo darte cuenta de que no tienes por qué estar soportando o protegiendo continuamente a tu psique. No necesitas estar rumiando constantemente si has dicho una inconveniencia o qué es lo que la gente piensa de ti. ¿Qué tipo de vida puedes tener si estás constantemente preocupado por tales cosas? El exceso de sensibilidad interna es solo síntoma de que «no estás bien». Es como cuando el cuerpo envía señales de dolor o muestra otros síntomas de malestar. El dolor no es malo en sí mismo, es solo el modo que tiene el cuerpo de comunicarse contigo. Cuando comes demasiado, sientes dolor de estómago. Cuando haces algo que tensa demasiado tu brazo, este te empieza a doler. El cuerpo se comunica a través de su lenguaje universal, que es el dolor. Tu psique también se comunica a través de su lenguaje universal, que en su caso es el miedo; y resulta que la inhibición, los celos, la inseguridad o la ansiedad son todos ellos diversas formas de miedo.

Si maltratas a un animal, se torna temeroso. Esto mismo es lo que le ocurre a tu psique. La has maltratado cargándola de una responsabilidad que le resulta incomprensible. Detente un momento y observa qué le has encargado a tu mente. Le has dicho: «Quiero gustar a todo el mundo. No quiero que nadie hable mal de mí. Quiero que todo lo que digo y hago sea aceptable y agradable para todos. No quiero que nadie me hiera. No quiero que ocurra nada que no me guste, y en cambio quiero que ocurra todo lo que me gusta». Y después le dices: «Ahora, mente, encuentra el modo de hacer que todas y cada una de estas cosas se hagan realidad, aunque para ello tengas que pensar día y noche sin parar». Y, por supuesto, tu mente dice: «Me pongo a la tarea. Trabajaré en ello constantemente».

¿Te imaginas qué pasaría si alguien tratara de asumir toda esa responsabilidad? La mente tiene que intentar hacer las cosas de tal modo que todo lo que digas lo digas correctamente, se comprenda correctamente y tenga el efecto adecuado en todos. Tiene que asegurarse de que todo lo que hagas sea visto e interpretado de la manera correcta, y de que nadie haga nada

que pueda herirte. Tiene que asegurarse de que consigues todo lo que quieres y de que nunca te llegue nada que no desees. La mente está intentando darte consejos constantemente acerca de cómo lograr que todo esté bien, por eso está tan activa. Le has encomendado una tarea imposible de realizar. Es lo equivalente a encargarle a tu cuerpo levantar árboles y escalar montañas de un salto. Si intentaras que tu cuerpo hiciera cosas que es incapaz de hacer, sin duda enfermaría. Pues bien, esto es precisamente lo que ha provocado que tu psique esté dañada. Los signos de que el cuerpo está dañado son el dolor y la debilidad. Los signos de que la psique está dañada son el miedo subyacente y el pensamiento neurótico incesante.

Antes o después deberás despertarte y reconocer que tienes un problema ahí dentro. Simplemente observa, y verás que tu mente está diciéndote en todo momento lo que tienes que hacer. Te dice que vayas aquí pero no allí, y que digas esto pero no aquello. Te dice lo que tienes que ponerte y lo que no tienes que ponerte. Nunca está parada. ¿No te ocurría esto mismo cuando ibas al instituto de secundaria? ¿No era así también cuando ibas a la escuela primaria? ¿No ha sido siempre así? Este acto de preocuparte constantemente por ti mismo es una forma de sufrimiento. Pero ¿cómo arreglarlo? ¿Cómo conseguir que la mente se relaje y se detenga?

La mayoría de la gente intenta arreglar sus problemas internos a base de intentar obtener mejores resultados en los mismos «juegos» externos que siempre ha practicado. Por ejemplo, si tomamos una instantánea de nuestros problemas internos veremos que cada persona tiene lo que podemos denominar «el problema del día». Este problema del día es lo que más le molesta a uno en un momento dado. Cuando tal problema deja de molestar, aparece el siguiente, y cuando ese ya no molesta surge otro más. A eso se dedican tus pensamientos: tienden a enfocarse en lo que te molesta hoy. Piensas en el problema en cuestión, en la razón por la que te molesta y en qué puedes hacer al respecto. Estás convencido de que si no haces nada, el problema perdurará durante el resto de tu vida.

En medio de todo este juego, verás que tu mente siempre te está diciendo que tienes que cambiar algo fuera para así resolver tus problemas internos. Pero, si eres sabio, no deberías jugar a este juego. Te darás cuenta de que el consejo que tu mente te está dando es un consejo psicológicamente dañado. Los pensamientos de tu mente están perturbados por sus miedos. De entre todos los consejos posibles, el que te aporta tu mente es el consejo de una mente perturbada. En realidad, tu mente te confunde. Supongamos que te dice: «Si puedo conseguir el ascenso todo irá bien; me sentiré bien conmigo mismo y podré enderezar mi vida». Pero ¿estás seguro de que eso es verdad? Cuando consigues el ascenso, ¿acaso acaba esto con todas tus inseguridades y te deja económicamente satisfecho para el resto de tu vida? Por supuesto que no. Lo cierto es que enseguida surge el problema siguiente.

Cuando aciertas a ver esto con claridad, te das cuenta de que la mente tiene un serio problema subyacente y de que lo que persigue es crear situaciones externas que te hagan las cosas más cómodas. Pero las situaciones externas no son la causa de tus problemas internos. Tratar de mejorar tu situación externa es simplemente un intento de paliar el problema, no de resolverlo. Por ejemplo, el hecho de que sientas soledad y vacío dentro de tu corazón no se debe a que hayas sido incapaz de encontrar una relación especial. La ausencia de esa relación ideal no es la causa del problema, sino tu manera de intentar paliarlo. Lo único que estás haciendo es ver si esa relación logra apaciguar tu alteración interna. Si no lo logras de esa manera, probarás otra cosa.

Lo cierto es que los cambios externos no resuelven tu problema, pues no lo abordan en su

raíz. La raíz de tu problema es que no te sientes completo y pleno interiormente. Puesto que no identificas apropiadamente la raíz de tu problema, buscas a alguien o algo externo que lo compense. De este modo, te escondes detrás de las finanzas, de la gente, de la fama y de la adoración. Si te esfuerzas en encontrar a esa persona adecuada que te ame y que te adore y logras tener éxito en ello, en realidad has fracasado. No has resuelto el problema. Lo único que has hecho es involucrar a esa persona en tu problema. Esa es la razón por la que la gente tiene tantos problemas con sus relaciones. Empezaste con un problema dentro de ti y trataste de resolverlo involucrando a otra persona. La consecuencia es que esa relación acaba siendo problemática, ya que la razón por la que la mantienes radica en tus problemas internos. Todo esto es muy fácil de ver cuando tomas distancia respecto a ello y te atreves a mirarlo honestamente.

Ahora que hemos visto qué aspecto tiene el fracaso, definamos el éxito. El éxito, en relación con tu psique, es comparable a la salud en relación con tu cuerpo físico. En el caso de la psique, tener éxito significa que ya no tienes que seguir pensando en ella. un cuerpo sano y natural es aquel que hace lo que tiene que hacer mientras tú te dedicas a hacer tus cosas. No necesitas nunca pensar en él. Análogamente, no deberías tener que seguir pensando en cómo estar bien psicológicamente, o en cómo no tener miedo, o en cómo sentirte amado. No deberías tener que dedicar tu vida a tu psique.

Imagina lo gozosa que sería la vida si no tuvieras esos pensamientos neuróticos en tu interior. Podrías disfrutar de las cosas y llegar a conocer realmente a las demás personas, en lugar de necesitarlas. Podrías dedicarte a vivir la vida y a experimentarla, en lugar de dedicar todo el tiempo a intentar arreglar lo que está mal dentro de ti. La buena noticia es que puedes alcanzar ese estado. Nunca es demasiado tarde.

Tu relación actual con tu psique es como una adicción. Tu psique te está demandando continuamente, y tú dedicas toda tu vida a tratar de satisfacer esas demandas. Si quieres ser libre tienes que aprender a tratar esta adicción como se trata cualquier otra. Por ejemplo, los drogadictos son capaces de dejar de drogarse, atravesar el periodo de abstinencia y nunca volver a probar las drogas. Tal vez no les resulte fácil, pero pueden hacerlo. Lo mismo es válido para tu adicción a la psique: está a tu alcance abandonar el absurdo de escuchar sus inacabables problemas. Puedes poner fin a esa situación. Puedes despertar por la mañana, contemplar el día que se avecina con entusiasmo y dejar de preocuparte por lo que ocurrirá. Tu vida cotidiana puede ser como unas vacaciones. El trabajo puede ser divertido, la familia puede ser divertida: puedes disfrutar de todo. Esto no quiere decir que no hayas de dar lo mejor de ti; simplemente significa que te diviertes haciendo las cosas lo mejor que sabes. Y por la noche, cuando te vayas a dormir, suéltalo todo. Vive tu vida sin tensarte ni preocuparte por ella. Vive realmente la vida, en lugar de temerla o de luchar contra ella.

Puedes vivir una vida completamente libre de los miedos de tu psique. Tan solo tienes que saber hacerlo. Tomemos como ejemplo el fumar. No es difícil entender cómo se puede dejar de fumar. La palabra clave es «dejar». En realidad no importa el tipo de medios que emplees; en última instancia, simplemente tienes que dejarlo. Y la manera de dejarlo es dejar de llevarte cigarrillos a la boca. Todas las demás técnicas son ayudas; pero, en definitiva, lo único que tienes que hacer es dejar de llevarte cigarrillos a la boca. Si haces eso, está garantizado que dejarás de fumar.

Puedes usar la misma técnica para salir de tu embrollo psicológico. Simplemente deja de decirle a tu mente que su trabajo es arreglar tus problemas personales. Ese trabajo ha

destrozado tu mente y ha alterado toda tu psique. Ha generado miedo, ansiedad y neurosis. Tu mente tiene muy poco control sobre este mundo. No es omnisciente ni omnipotente. No puede controlar la meteorología ni las demás fuerzas de la naturaleza. Tampoco puede controlar a todas las personas, lugares y cosas que te rodean. Has encargado a tu mente una tarea imposible pidiéndole que manipule el mundo a fin de arreglar tus problemas internos. Si quieres alcanzar un estado saludable, deja de pedir a tu mente que haga lo que no puede hacer. Alivia a tu mente del trabajo de lograr que todo el mundo y todas las cosas sean tal como necesitas para poder sentirte mejor. Tu mente no está cualificada para hacer ese trabajo. No la fuerces a realizar esa tarea para la cual no está dotada y, en cambio, suelta tus problemas internos.

Puedes mantener otra relación con tu mente. Cuando empiece a decirte lo que deberías hacer o no hacer para que el mundo encaje con tus conceptos preconcebidos, no la escuches. Es como cuando tratas de dejar de fumar. independientemente de lo que te diga tu mente, no tomes un cigarrillo para llevártelo a la boca. No importa que te asedie el deseo precisamente después de cenar. No importa si estás ansioso y sientes la necesidad de fumar. independientemente de cuál sea la razón que la mente esgrima, tu mano no debe acercarse a los cigarrillos. Del mismo modo, cuando tu mente empiece a decirte lo que tienes que hacer para sentirte bien por dentro, no le hagas caso. Lo cierto es que todo estará bien en cuanto tú estés bien con todo. Y esa es la única manera de que todo esté bien.

Lo único que tienes que hacer es dejar de esperar que la mente arregle lo que está mal dentro de ti. Este es el núcleo, la raíz de todo. Tu mente no es la culpable. De hecho, tu mente es inocente. La mente solo es un ordenador, una herramienta. Puede usarse para albergar grandes pensamientos, para resolver problemas científicos y para servir a la humanidad. Pero tú, como te sientes extraviado, le has dicho que dedique su tiempo a buscar soluciones externas para tus personalísimos problemas internos. Eres tú quien está intentando usar la mente analítica para protegerte del despliegue natural de la vida.

Al observar la mente te darás cuenta de que está involucrada en el proceso de intentar hacer que todo esté bien para ti. Recuerda conscientemente que no es eso lo que quieres hacer, y a continuación suelta suavemente. No luches con la mente, no luches nunca con ella. Nunca ganarás. O bien te ganará ahora, o bien conseguirás reprimirla un tiempo hasta que vuelva más adelante y te derrote de todos modos. En lugar de luchar con la mente, simplemente no participes en la batalla. Cuando veas que la mente te cuenta cómo arreglar el mundo y todo lo que contiene para que tú te sientas bien, simplemente no la escuches.

La clave es permanecer callado. No es que tu mente tenga que estar callada, es que tú te quedes callado. Tú, el que está dentro observando la mente neurótica, simplemente te relajas. Entonces sucederá que te situarás de manera natural un paso por detrás de la mente, porque siempre has estado ahí. Tú no eres la mente pensante, tú eres ese que es consciente de la mente pensante. Tú eres la conciencia que está detrás de ella y que es consciente de los pensamientos. En cuanto dejes de poner todo tu corazón y tu alma en la mente como si fuera tu protectora y salvadora, descubrirás que te sitúas naturalmente un paso por detrás de ella, observándola ante ti. Así es como sabes que tienes pensamientos: te das cuenta de que estás allí dentro, observándolos. Finalmente, serás capaz de asentarte allí, en silencio, observando a la mente conscientemente.

Cuando alcances este estado, tus problemas con la mente acabarán. Cuando te sitúes detrás de la mente, tú, la conciencia, no estarás involucrado en el proceso de pensar. Pensar es algo

que observarás hacer a la mente, mientras que tú simplemente estarás allí, consciente de ser consciente. Tú eres el ser que habita internamente; eres la conciencia. No es algo en lo que tengas que pensar; tú ya eres ello. Puedes observar que la mente está siendo neurótica y, sin embargo, no involucrarte en ello. Eso es todo lo que tienes que hacer para desconectar la mente perturbada. La mente funciona porque le estás dando la energía de tu atención. Retira tu atención y la mente pensante se apagará.

Empieza con cosas pequeñas. Por ejemplo, cuando alguien te diga que no le gustas, o, peor aún, cuando no te muestre ningún reconocimiento en absoluto. Vas caminando por la calle y ves a un conocido, y cuando le dices «hola» él sigue caminando. No sabes si ello se debe a que no te ha oído o a que ha decidido ignorarte. No estás seguro de si está enfadado contigo o qué es lo que está pasando. Tu mente empieza a acelerarse y comienza a procesar a toda velocidad. Pues bien, ¡ese es un buen momento para volver a la realidad! Hay miles de millones de seres en este planeta y uno de ellos no te ha dicho «hola». ¿Acaso no puedes soportar eso? ¿Es esa una actitud razonable?

Emplea estas pequeñas cosas que ocurren en la vida diaria para liberarte. En el ejemplo anterior, simplemente elige no involucrarte en la psique. ¿Significa eso que impides que la mente siga dando vueltas sin parar intentando averiguar lo que está pasando? No. Simplemente significa que estás dispuesto a observar simple y sencillamente a la mente crear su pequeño melodrama. Observa todo el ruido que hace con respecto a lo herido que te sientes y a preguntarse cómo es posible que esa persona te haya podido hacer eso. Observa a la mente intentando descifrar qué hacer al respecto. Maravíllate del hecho de que te esté ocurriendo todo eso por dentro por el mero hecho de que alguien no te ha saludado. Es verdaderamente increíble. Simplemente observa a la mente hablar y sigue adelante relajado y soltando. Sitúate un paso por detrás del ruido.

Sigue haciendo esto mismo con todas las pequeñas cosas que van surgiendo cada día. Es algo muy privado que has de hacer dentro de ti. Pronto verás que tu mente te está volviendo loco constantemente por nada. Si no quieres ser arrastrado por ese comportamiento, deja de darle energía a tu psique. En eso consiste todo. Si sigues este camino, lo único que tendrás que hacer es relajarte y soltar. Cuando veas que empieza a desplegarse todo ese lío dentro de ti, relaja los hombros, relaja el corazón y sitúate un paso por detrás de todo ello. No lo toques, no te involucres en ello y no trates de detenerlo. Basta con que seas consciente de que lo estás contemplando. Esa es la manera de salir. Simplemente, suelta.

Comienza este viaje hacia la libertad recordándote sistemáticamente que has de observar a tu psique. Esto impedirá que te extravíes en ella. Dado que la adicción a la psique personal es una adicción poderosa, tienes que encontrar un método para recordarte a ti mismo que has de observar. Existen algunas prácticas de conciencia muy simples que solo requieren un segundo o dos, y que sin embargo te ayudarán a mantenerte centrado detrás de la mente. Por ejemplo, cada vez que entres en tu automóvil y te acomodes en el asiento, párate un instante. Tómate un momento para recordar que estás en un planeta que está girando en medio del inmenso espacio cósmico. Seguidamente, recuérdate que no te vas a involucrar en tu propio melodrama. En otras palabras, suelta lo que esté ocurriendo en ese momento y recuérdate que no quieres jugar al juego de la mente. Más adelante, cuando vayas a salir del coche, vuelve a hacer lo mismo. Y si realmente deseas mantenerte centrado, también puedes hacer esto mismo antes de descolgar el teléfono o antes de abrirle la puerta a alguien. No tienes que cambiar nada. Simplemente estate allí presente dándote cuenta de que te estás dando cuenta.

Es como hacer inventario. Simplemente chequea lo que está ocurriendo en tu corazón, mente, hombros, etc. Identifica los elementos desencadenantes de tus procesos de agitación en tu vida cotidiana y ellos te ayudarán a recordar quién eres realmente y a darte cuenta de lo que está ocurriendo en tu interior.

Estas prácticas generan momentos de conciencia centrada. Al cabo de un tiempo, mantendrás la conciencia centrada continuamente. La conciencia constantemente centrada es el asiento del Sí Mismo. En este estado eres siempre consciente de ser consciente. No hay nunca un momento en el que no seas totalmente consciente. No hay esfuerzo. No hay que hacer nada. Simplemente estás allí, consciente de que se están creando pensamientos y emociones a tu alrededor a medida que el mundo se despliega ante tus sentidos.

En última instancia, todos los cambios que se produzcan en tu flujo energético, ya se trate de agitación mental o de cambios en el corazón, te recordarán que estás ahí, de vuelta en el presente, dándote cuenta. Lo que antes te mantenía atrapado es precisamente lo que ahora te despierta. Pero primero tienes que lograr estar lo suficientemente aquietado y en silencio interior como para que no haya tanta reactividad allí dentro. Los elementos desencadenantes que hayas determinado te recordarán que has de mantenerte centrado. Finalmente, estarás tan aquietado y con tal silencio interno que empezarás a observar que el corazón comienza a reaccionar antes incluso de que la mente se ponga en marcha, y podrás soltar de inmediato la reacción. En un momento dado del viaje, todo se convertirá en corazón, en lugar de ser mente. Entonces verás que la mente sigue al corazón. El corazón tiene la capacidad de reaccionar mucho antes de que la mente empiece a hablar. Cuando eres consciente, los cambios de energía en tu corazón te permiten darte cuenta instantáneamente de que estás allí de vuelta observando. La mente ni siquiera tendrá la oportunidad de ponerse en marcha, porque tú ya habrás soltado antes, gracias a la percepción del corazón.

Ahora estás en el sendero. Las mismas cosas que antes te atrapaban te están liberando ahora. Tienes que utilizar todos los cambios de energía en tu propio beneficio. Esta vía de «soltar» te permitirá liberar tus energías para así poder liberarte. Justo en medio de tu vida cotidiana, el hecho de liberarte de las ataduras de tu psique te dotará de la capacidad de hurtar libertad para tu alma. Esta libertad es tan inmensa que se le ha dado un nombre especial. Ese nombre es liberación.

11
Dolor, el precio de la libertad

UNO DE LOS REQUISITOS ESENCIALES para adentrarse en el crecimiento espiritual y en la transformación personal profunda es hacer las paces con el dolor. De hecho, no hay modo de desarrollarse y evolucionar si no hay un cambio de por medio, y los periodos de cambio no siempre son confortables. El cambio implica desafiar lo que nos resulta familiar, así como atrevernos a cuestionar nuestras tradicionales necesidades de confort, seguridad y control. Ambas cosas suelen percibirse como una experiencia dolorosa.

Forma parte de tu crecimiento el llegar a familiarizarte con el dolor. Es normal que te desagrade sentirte alterado interiormente, pero si quieres descubrir de dónde nacen esas sensaciones debes ser capaz de asentarte en el silencio interior y encararlas. Cuando puedas afrontar tus alteraciones te darás cuenta de que hay un nivel de dolor profundamente implantado en el centro de tu corazón. Este dolor es tan incómodo, tan molesto y tan destructivo para el yo individual que te pasas toda la vida evitándolo. Toda tu personalidad está constituida por modos de ser, de pensar, de actuar y de creer, que has ido desarrollando con el único fin de evitar ese dolor.

El hecho de evitar el dolor te impide explorar la parte de tu ser que reside más allá de esa capa. Por ello, el verdadero crecimiento se produce solo cuando finalmente decides afrontarlo. Debido a que el dolor está en el núcleo mismo de tu corazón, se irradia al exterior y afecta a todas las cosas que haces. Pero este dolor no es como el físico, que en definitiva es un mensaje que te envía el cuerpo. El dolor físico solo se presenta cuando algo va mal en nuestra fisiología, mientras que el dolor interno está siempre presente en segundo plano, oculto bajo capas de pensamientos y emociones. Lo sentimos con más agudeza cuando nuestros corazones entran en estado de agitación, como, por ejemplo, cuando el mundo no satisface nuestras expectativas. Se trata de un dolor interno y de tipo psicológico.

La psique está constituida en torno a la evitación de este dolor, y en consecuencia su razón de ser se sustenta en el miedo al dolor. Esta es la causa de la existencia de la psique. Para entender esto, date cuenta de que si tienes un gran temor al rechazo, tendrás miedo de experimentar circunstancias en las que puedas sentirte rechazado. Entonces ese miedo se convertirá en parte de tu psique. Aunque los sucesos que causen que te sientas rechazado no sean muy frecuentes, tu temor a él será constante. De este modo, nos originamos un dolor que está siempre presente en nuestro interior. Si te dedicas a evitar el dolor, el dolor dirigirá tu vida, pues tu temor afectará constantemente a todos tus pensamientos y sentimientos.

Un día llegarás a ver que cualquier pauta de conducta basada en la evitación del dolor se convierte en sí misma en una puerta que da entrada a ese mismo dolor que intentas eludir. Si tienes miedo de que una persona te rechace y te aproximas a ella con la intención de ganarte

su aprobación, estarás patinando sobre un hielo muy fino. Bastará con que esa persona te mire de lado o diga algo inapropiado para que de inmediato sientas el dolor del rechazo. El fondo de la cuestión es que, como te has aproximado a esa persona partiendo de tu temor al rechazo, vas a estar bailando al borde del rechazo durante toda la interacción. De un modo u otro, los sentimientos que experimentamos encontrarán siempre su camino de vuelta hacia el motivo que subyace tras nuestras acciones. De este modo, si tus acciones están vinculadas a la evitación del dolor, ese vínculo retornará a tu corazón y se reflejará en él.

El dolor que sientes proviene del corazón: tienes este núcleo de dolor en lo profundo de tu corazón, y por ello sientes tantas perturbaciones a lo largo del día. Debido a ello, todos tus rasgos de personalidad y tus pautas de conducta se estructuran en torno a la evitación de este dolor. Tratas entonces de evitarlo a base de conservar tu línea, o llevando determinada ropa, o hablando de cierta manera y eligiendo cierto estilo de pelo. Todo lo que haces está vinculado a la evitación de ese dolor. si quieres verificar este hecho, basta simplemente con que te des cuenta de lo que te ocurre cuando alguien menciona tu peso o critica tu ropa: sientes dolor. Cada vez que haces algo para evitar el dolor, ese algo se convierte en un vínculo que abre la puerta al mismo dolor que estás tratando de evitar.

Si no deseas afrontar el dolor desde su raíz, más te vale que funcione bien lo que estés haciendo para tratar de evitarlo. Porque si, por ejemplo, llevas una vida social muy activa para esconderte de él, cualquiera cosa que alguien haga que cuestione tu autoestima, como por ejemplo no invitarte a un evento o algo similar, provocará de inmediato que sientas dolor. Digamos que llamas a un amigo para ir a ver una película y este te dice que está ocupado. Hay personas a las que esto les duele. El hecho de que te duela se debe a que la razón por la que le llamaste era, en primer lugar, un intento de evitar tu dolor. Digamos que llamas a tu perro: «Oye, Motas, ¡ven aquí!», y él no viene. Si la razón por la que llamaste a Motas fue simplemente para alimentarle y él no viene, dejarás simplemente el cuenco de comida en el suelo y pensarás: «Bueno, ya comerá cuando quiera». Pero si le has llamado porque has tenido un mal día y no viene, sentirás dolor. Pensarás: «Vaya, ni siquiera me quiere mi perro». Sin embargo, ¿por qué has de sentir dolor por el simple hecho de que el perro no venga? ¿Por qué has de sentir dolor porque tu amigo tenga otro compromiso y no pueda ir hoy al cine contigo? ¿Por qué te generan dolor estos sencillos acontecimientos? Se debe a que en lo profundo de ti hay un dolor que no has procesado. Tu intento de evitar ese dolor ha creado capa tras capa de sensibilidades, y todas ellas están ligadas al dolor primigenio que escondes en tu interior.

Detengámonos un momento para ver cómo se acumulan estas capas de sensibilidad. En primer lugar, comienzas esforzándote en cultivar tus amistades con el objetivo de evitar el dolor al rechazo. Como has comprobado que es fácil ser rechazado, incluso por parte de tus amigos, te esfuerzas cada vez más por evitar que esto suceda. Para lograrlo, tienes que asegurarte de que todo lo que haces sea aceptable para los demás. Esto determina cómo te vistes y cómo actúas. Observa que ahora tus esfuerzos ya no se orientan directamente a evitar el rechazo, sino que se trata de tu ropa, de cómo caminas o de cómo conduces. Ahora te has alejado un poco más del dolor esencial interponiendo una nueva capa. Si alguien viene hasta ti y te dice: «¡Vaya, pensaba que podías permitirte un coche mejor que este!», sientes una reacción que te altera. ¿Cómo puede eso causarte dolor? ¿Qué importancia tiene que alguien comente algo sobre tu coche? Lo que deberías hacer es preguntarte a qué se debe que haya reaccionado tu corazón. ¿Qué es ese sentimiento? ¿Por qué te está pasando eso? Generalmente

la gente no se pregunta la razón de sus alteraciones, sino que se limita a intentar evitar que ocurran.

Lo que debes hacer es ir más al fondo de la cuestión y examinar la manera en que se han estado creando las capas. En el fondo de ti hay dolor. Entonces, para evitarlo, tratas de distraerte buscando la compañía de amigos para así esconderte detrás de su aceptación. Esta es la primera capa externa que recubre tu dolor. seguidamente, para asegurarte de que serás aceptado, tratas de presentarte de cierta manera, a fin de trabar amistad e influir en la gente. De este modo añades una capa más. Cada capa está ligada al dolor original. Esta es la razón de que te afecten tanto las sencillas interacciones cotidianas. si el dolor esencial no fuera el motivo que te lleva a demostrar día tras día que eres adecuado, no te afectaría lo que dice la gente. Pero como tratas de demostrar que eres adecuado con el fin de evitar tu dolor esencial, acabas llevando ese dolor potencial a todo cuanto ocurre. Acabas siendo tan sensible que eres incapaz de vivir en este mundo sin sentirte herido. Ni siquiera puedes interactuar con la gente o realizar cualquier otra actividad cotidiana normal sin que los eventos afecten a tu corazón. si lo observas con atención, verás que incluso las interacciones más simples suelen producirte cierto grado de dolor, inseguridad o perturbación general.

Para distanciarte un poco de todo esto, lo primero que debes hacer es adquirir perspectiva. sal a dar un paseo una noche clara y contempla el cielo nocturno. Estás dentro de un planeta que está dando vueltas en medio de la nada más absoluta. Aunque veas algunos millares de estrellas, lo cierto es que hay muchas más, incluso cientos de miles de millones de ellas solo en nuestra galaxia, la Vía Láctea. De hecho, se estima que puede haber más de un billón de estrellas en una galaxia espiral, y tal galaxia nos parecería una simple estrella si la viésemos en el firmamento. De modo que date cuenta de que te hallas en una diminuta bola de tierra que está dando vueltas alrededor de una de esas innumerables estrellas. Desde esta inmensa perspectiva, ¿es realmente importante lo que la gente piense de tu coche o de tu ropa? ¿Debes avergonzarte cuando te olvidas del nombre de alguien? ¿Cómo es posible que te causen dolor cosas tan insignificantes? Si quieres alejarte del dolor, si quieres una existencia decente, más te vale dejar de dedicar tu vida a evitar el dolor psicológico. Más te vale dejar de desperdiciar tu vida preocupándote de si le gustas a la gente o de si les impresionas con tu coche nuevo. ¿Qué tipo de vida es esa? Es una vida de dolor. Tal vez pienses que no sientes dolor con mucha frecuencia, pero lo cierto es que sí. El hecho de pasarte toda la vida intentando evitar el dolor significa que el dolor está siempre ahí, justo detrás de ti. En cualquier momento puedes tener un desliz y decir algo inadecuado, en cualquier momento puede pasar cualquier cosa perniciosa, de modo que acabas dedicando toda tu vida a intentar evitar el dolor.

Cuando comiences a mirar dentro de ti y empieces a tomar responsabilidad sobre todo este proceso, verás que vuelves a encontrarte frente a las dos opciones fundamentales mencionadas anteriormente: una opción es seguir ocultando el dolor dentro de ti y continuar luchando con el mundo exterior, y la otra es decidir que no quieres pasarte toda la vida intentando evitar el dolor interno y que prefieres librarte de él de una vez por todas. Poca gente se atreve a adentrarse en su interior de esta manera. La mayoría ni siquiera se dan cuenta de que van por ahí con dolores internos empaquetados que necesitan ser resueltos. ¿Realmente quieres llevar todo eso dentro de ti y pasarte el resto de tu vida tratando de manipular el mundo para evitar sentirlo? ¿Cómo sería tu vida si no estuviera gobernada por ese dolor? Serías libre. Podrías caminar por este mundo completamente libre, disfrutando, sintiéndote cómodo con cualquier cosa que pasara. En realidad, puedes vivir una vida llena de experiencias interesantes

y disfrutar de todas ellas, sean cuales sean. En esencia, en lugar de sufrir puedes vivir tu vida disfrutando hasta el fin de tus días de la experiencia que supone vivir sobre un planeta que está dando vueltas en medio de la nada.

Para vivir con este nivel de libertad tienes que aprender a no tener miedo de la perturbación y el dolor internos. Mientras tengas miedo del dolor, intentarás protegerte de él. El miedo te obligará a hacerlo. Si quieres ser libre, considera el dolor interno como un cambio temporal de tu flujo energético. No hay razón para temer esa experiencia. No debes tener miedo al rechazo o a llegar a enfermar o a que alguien pueda morirse o a que alguna cosa pueda ir mal. No puedes pasarte la vida evitando cosas que no están ocurriendo realmente, porque si lo haces todo se torna negativo y acabas viendo únicamente todo lo que podría ir mal. ¿Tienes idea de todas las cosas que podrían llegar a causarte dolor y alteración internos? Probablemente son más numerosas que las estrellas en el cielo. Si quieres crecer personalmente y sentirte libre de explorar la existencia, no puedes pasarte la vida evitando la miríada de cosas que podrían herir tu corazón o tu mente.

Tienes que mirar dentro de ti y tomar la decisión de que, a partir de ahora, el dolor no será ya un problema, será simplemente una cosa más de las que pueblan el universo. Puede que alguien diga algo que te haga reaccionar e incendie tu corazón, pero esa alteración se te pasará poco después. Es una experiencia temporal. La mayoría de la gente ni siquiera puede imaginar lo que es estar en paz con la alteración interna. Lo que debes hacer es aprender a sentirte cómodo con ella, porque de otro modo te pasarás la vida tratando de evitarla. La inseguridad que puedas sentir es solo una sensación, y tú eres bien capaz de gestionar una sensación. Si te sientes avergonzado, es solo una sensación, apenas una parte más de la creación. Si sientes celos y tu corazón arde, simplemente míralo de manera objetiva, del mismo modo que te miras el brazo cuando te haces una pequeña magulladura; es uno más de los innumerables elementos del universo que constantemente están atravesando tu sistema. Ríete de ello, diviértete con ello, asómbrate con ello, pero no lo temas. Nada puede conmoverte a menos que tú te conmuevas.

Exploremos este último extremo empezando por analizar una tendencia humana básica. Cuando algo doloroso toca tu cuerpo, tiendes a alejarte instintivamente. Reaccionas así incluso cuando percibes olores o sabores desagradables. Y en realidad, tu psique hace lo mismo. Si le toca algo que la altera, tiende a retirarse, a echarse para atrás y a protegerse. Hace esto cuando siente inseguridad, celos o cualquier otra de las demás vibraciones adversas que hemos venido mencionando. En esencia, te «cierras», lo cual es simplemente un intento de extender un escudo protector alrededor de tu energía interna. El efecto de cerrarse se percibe como una sensación de contracción en el corazón. Alguien dice algo desagradable y de inmediato sientes una perturbación en tu corazón. Entonces tu mente empieza a decirse: «No tengo por qué soportar esto. Voy a marcharme y no volveré a hablar con ellos nunca más. Lo van a lamentar». De este modo tu corazón trata de retirarse de lo que está sintiendo y de protegerse para no tener que volver a sentirlo. Haces esto porque no puedes soportar el dolor que sientes. Mientras no puedas soportar el dolor, reaccionarás cerrándote para protegerte. Y una vez que te cierras, tu mente construye toda una estructura psicológica alrededor de tu energía cerrada. Entonces tus pensamientos intentan racionalizar y justificar tu conducta, argumentando los motivos por los que la otra persona está equivocada y lo que debes hacer tú al respecto.

Si aceptas esta situación, se convertirá en parte de ti. El dolor permanecerá en tu interior

durante años y llegará a convertirse en uno de los ladrillos básicos de tu vida, hasta llegar a conformar tus reacciones, pensamientos y preferencias futuras. Cuando abordas la situación resistiéndote al dolor que te causa, tienes que ajustar tu conducta y tus pensamientos para protegerte. Tienes que hacerlo así con el fin de que nada pueda empeorar lo que ya acarreas reprimido en tu interior a causa de aquel incidente original. Acabas así construyendo toda una estructura protectora alrededor del sentimiento que dio origen a tu cierre. En cambio, si tienes la claridad de darte cuenta de que está ocurriendo esto y entiendes las consecuencias a largo plazo, querrás librarte de esta trampa. Pero nunca podrás ser libre a menos que llegues al punto de estar dispuesto a soltar el dolor inicial, en lugar de evitarlo. Debes aprender a trascender la tendencia a evitar el dolor.

Los seres sabios rehúsan ser esclavos del miedo al dolor. Permiten que el mundo sea lo que es, en lugar de tenerle miedo. Participan de todo corazón en la vida, en lugar de pasarse la vida evitando sus sensaciones. si la vida hace algo que causa una perturbación en tu interior, en lugar de tratar de expulsar esa sensación permite que te atraviese como si fuera un viento que viene y se va. Después de todo, cada día pasan cosas que causan perturbaciones internas. En cualquier momento puedes sentir frustración, ira, miedo, celos, inseguridad o vergüenza. Si lo observas, verás que el corazón está intentando deshacerse de todo ello. si quieres ser libre tienes que aprender a dejar de luchar contra estos sentimientos tan humanos.

Cuando sientas dolor, simplemente contémplalo como una forma de energía. Empieza a contemplar esas experiencias internas como energías que atraviesan tu corazón y pasan ante el ojo de tu conciencia. Después relájate. Haz lo contrario de contraerte y cerrarte; relájate y suelta. Relaja tu corazón hasta que te halles frente a frente ante el dolor en el lugar exacto donde se origina realmente. Mantente abierto y receptivo para así poder estar presente justo donde se encuentra la tensión. Debes desarrollar la voluntad de mantenerte presente justo en el lugar donde se originan la tensión y el dolor, y entonces relajarte e ir todavía más adentro. Esto aporta un crecimiento y una transformación muy profundos. Al principio no te gustará hacer esto; sentirás una tremenda resistencia a hacerlo, y eso provocará que el dolor sea más poderoso. Cuando comiences a relajarte, percibirás la resistencia y verás que el corazón quiere retraerse, cerrarse, protegerse y defenderse. Pero no cejes; sigue relajándote. Relaja los hombros y relaja el corazón. Suelta y haz sitio para que el dolor te atraviese. Solo es energía. Simplemente contémplalo como energía y suéltalo.

Si te cierras en torno al dolor e impides que te atraviese, se quedará en ti. Por eso es tan contraproducente nuestra tendencia a resistirnos. Si no quieres el dolor, ¿por qué te cierras alrededor de él y lo conservas? ¿Crees verdaderamente que si te resistes a él desaparecerá? Nada de eso. Solo se irá si sueltas y dejas que la energía te atraviese. Si te relajas cuando la energía surge dentro de tu corazón y permites que te atraviese sin oponer resistencia, pasará. Cada vez que te relajas y sueltas, una parte del dolor se va para siempre. Sin embargo, cada vez que te resistes y te cierras, acumulas el dolor dentro de ti; es como poner un dique a un río. Entonces estás obligado a usar la psique para crear una capa de distancia entre quien experimenta el dolor (o sea, tú mismo) y el propio dolor. De ahí todo el ruido que hay dentro de tu mente; proviene de tu intento de evitar el dolor almacenado.

Si quieres ser libre, primero tienes que aceptar que hay dolor en tu corazón. Tú lo has almacenado allí y has hecho todo lo que has podido para mantenerlo en lo más profundo de tu ser, en el vano intento de no volver a sentirlo. Pero también hay una inmensa alegría, belleza, amor y paz allí dentro, justo más allá del dolor. Al otro lado del dolor está el éxtasis.

Al otro lado del dolor está la libertad. Tu verdadera grandeza se esconde tras esa capa de dolor. Tienes que estar dispuesto a aceptar el dolor para así poder pasar al otro lado. simplemente acepta que el dolor está ahí y que vas a sentirlo. Acepta que, si te relajas, tendrá su momento de gloria ante tu conciencia y después pasará. siempre lo hace.

A veces notarás que sientes calor dentro cuando el dolor pasa a través de ti. De hecho, es posible que sientas un tremendo calor en tu corazón cuando te relajas ante la energía del dolor. Eso se debe a que el dolor se está purificado en tu corazón. Aprende a disfrutar de ese fuego. se le llama el fuego del yoga. Es probable que no te resulte muy agradable al principio, pero aprenderás a disfrutar de él cuando descubras que te está liberando. En verdad, el dolor es el precio de la libertad, y en cuanto estés dispuesto a pagar ese precio dejarás de tener miedo. Cuando dejes de tener miedo al dolor, podrás afrontar sin temor todas las situaciones de la vida.

A veces vivirás experiencias muy profundas que harán que emerja un gran dolor dentro de ti. Si el dolor está allí, antes o después acabará aflorando. si gozas de alguna sabiduría, dejarás que siga su curso sin tratar de cambiar tu vida para evitarlo. simplemente te relajarás y le darás al dolor el espacio que necesita para liberarse y consumir su ardor a través de ti. No tienes por qué acarrear ese ardor dentro de tu corazón. si quieres ser libre y sentir el amor y la presencia de Dios en tu interior, todo este dolor almacenado debe irse. Este trabajo interno es lo que permite que la espiritualidad se convierta en una realidad. El crecimiento espiritual comienza en el preciso instante en que estás dispuesto a pagar conscientemente el precio de la libertad. Debes estar dispuesto en todo momento, en cualquier circunstancia, a permanecer consciente ante el dolor y a trabajar con tu corazón a base de relajarte y de mantenerte abierto.

Recuerda: si te encierras en darle vueltas a alguna cuestión, serás sensible psicológicamente a ella durante el resto de tu vida. Como la has almacenado en tu interior, tendrás miedo de que vuelva a ocurrir otra vez. Pero si te relajas en lugar de cerrarte, seguirá su camino a través de ti y se irá. Si te mantienes abierto, la energía que tienes bloqueada dentro se liberará de manera natural y ya no te cargarás con más energías de ese tipo.

Esta es la esencia del trabajo espiritual. Serás libre cuando te sientas confortable con el dolor que pasa a través de ti. Este mundo no podrá volver a molestarte, porque lo peor que puede hacerte el mundo es agitar el dolor que almacenas en tu interior. Si ya no te importa, si ya no tienes miedo de ti mismo, eres libre. Entonces podrás caminar por este mundo más animado y dinámico que nunca. Sentirás todo con más profundidad. Empezarás a tener experiencias verdaderamente hermosas. Finalmente entenderás que hay un océano de amor detrás del miedo y del dolor. Esa fuerza te sustentará, alimentando tu corazón desde lo más profundo de ti. Con el tiempo, establecerás una relación intensamente personal con esa hermosa fuerza interna, que reemplazará la relación que hasta entonces solías mantener con el dolor y la perturbación. Ahora serán el amor y la paz los que gobiernen tu vida. Cuando vayas más allá de la capa de dolor, serás libre de las ataduras de la psique.

Cuarta parte
Más allá de ti

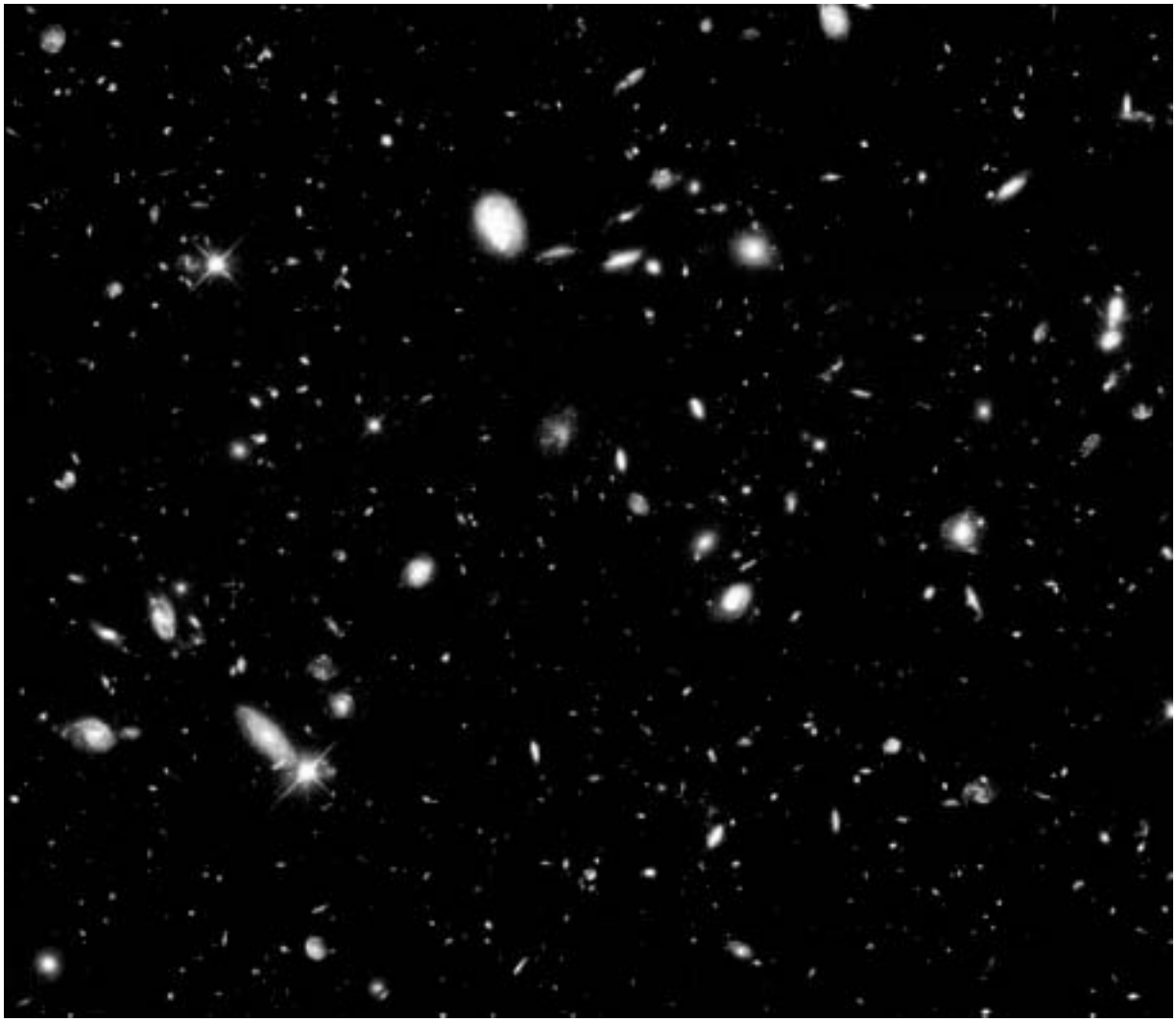

Foto (página anterior):
Campo profundo (Hubble)
NASA, The Hubble Deep Field Team (STScI), Robert Williams

12
Derriba los muros

EN UN MOMENTO DADO DE TU CRECIMIENTO comenzarás a sentir mayor quietud interior. Esto es algo que sucede de modo natural a medida que te vas asentando en lo profundo de ti mismo. Entonces empezarás a darte cuenta de que, a pesar de que siempre habías estado ahí presente, estabas completamente abrumado por la andanada constante de pensamientos, emociones e impactos sensoriales que llamaban tu atención. A medida que te des cuenta de este hecho, empezarás a comprender que es posible ir más allá de todas esas alteraciones. Cuanto más te asientes en la conciencia del testigo, más cuenta te darás de que eres completamente independiente de lo que estás contemplando y, por tanto, que tiene que haber un modo de librarte de la sujeción mágica que la psique mantiene sobre tu conciencia. Tiene que haber un camino de salida.

El salto interno hacia la libertad total se ha descrito tradi-cionalmente mediante un término en general malinterpretado y del que se ha abusado en exceso, que es el de «iluminación». El problema es que nuestra concepción de la iluminación se basa únicamente en nuestras experiencias personales, o bien en nuestra limitada comprensión de este concepto. Como la mayoría de la gente no tiene experiencia directa de la iluminación, lo usual es que, o bien se mofen por completo de ese supuesto estado ideal, o bien lo consideren un estado místico trascendental al que casi nadie puede acceder. Lo que podemos afirmar con seguridad es que lo único que la mayoría de las personas sabe con certeza respecto a la iluminación es que ellas no gozan de ese elevado estado.

Sin embargo, cuando aflora la comprensión de que los pensamientos, emociones y objetos sensoriales son todos ellos simplemente objetos que pasan ante la conciencia, es razonable plantearse que quizá la conciencia no tiene por qué limitarse a tener tales experiencias perceptivas. ¿Qué pasaría si la conciencia dejara de enfocarse solamente en tu personalísimo conjunto de pensamientos, emociones y limitadas percepciones sensoriales? ¿Podrías acaso desligarte entonces de las ataduras del yo personal y ser libre para explorar lo que hay más allá? Y, para empezar, ¿cómo llegó a encadenarse originalmente la conciencia a un yo personal? El problema de intentar siquiera plantearse estas cuestiones es que de inmediato nos llevan a preguntarnos qué puede haber más allá de los confines de la mente. Obviamente, es difícil realizar esa investigación si nos mantenemos recluidos dentro de nuestro marco mental habitual. Por esta razón, iniciaremos la exploración del estado libre de ataduras mediante una alegoría. Para sustanciar nuestra alegoría emularemos el modo en que Platón expresó en uno de sus diálogos su mito de la caverna, en el año 360 a.C., empleando aquí igualmente un cuento breve acerca de una casa muy especial.

Imagina que te encuentras en medio de un campo abierto donde siempre luce el sol. Es un lugar muy hermoso y despejado, inundado de luz. Es tan hermoso que decides vivir allí, de

modo que compras el terreno y empiezas a diseñar y construir personalmente la casa de tus sueños justo en el centro del enorme campo. Excavas unos buenos cimientos porque quieres que la casa sea sólida y dure mucho tiempo. Además, construyes la casa con sólidos bloques de hormigón para no tener problemas con el desgaste ni con las goteras. Como hace tanto sol, decides poner muy pocas ventanas y construir el tejado con un alero muy ancho para que la casa sea ecológica y protectora. Después de poner las ventanas, cuando la casa ya está completa, te das cuenta de que todavía entra mucho calor, de modo que instalas unas contraventanas protectoras que, además de reflejar la luz y el calor del sol, pueden cerrarse como medida de seguridad. se trata de una casa muy grande en la que puedes almacenar cuantos alimentos desees para permitir la autosuficiencia completa. incluso construyes una sección aparte para que viva en ella una persona de tu confianza que es muy silenciosa y que se ocupará de limpiar tu casa, pero que al residir aparte te permitirá vivir en ella en soledad. Y no cabe duda de ello, ya que esta aventura tan romántica incluye el compromiso de no usar el teléfono, la radio, la televisión o internet.

Por fin tu casa está terminada y disfrutas con la idea de vivir allí. Te encanta lo abierto que es el terreno y toda la luz y la belleza natural que te rodea; pero, sobre todo, estás enamorado de la casa. Has puesto tu corazón y tu alma en cada aspecto de su diseño, y eso se nota: la mansión realmente te «refleja». De hecho, estás encantado con ella. Pero entonces empiezas a sentir una creciente insatisfacción con algunas extrañas vistas exteriores y ciertos sonidos que provienen de fuera, de modo que comienzas a pasar cada vez más tiempo en su interior. Por ese entonces empiezas a darte cuenta de que si cierras completamente las puertas y las ventanas, la casa parece una fortaleza; pero eso te parece bien porque, aunque estás comprometido a vivir solo y por tu cuenta, al ser una persona de ciudad te da miedo vivir en un lugar tan alejado y en total aislamiento.

Así que te acostumbras gradualmente a vivir protegido dentro de los confines de tu hogar. Te sientes feliz dedicándote a tus lecturas y a tus escritos, como siempre habías deseado hacer. En realidad, te sientes muy confortable dentro de la casa porque está climatizada y has tenido la precaución de instalar un sistema de luces moderno que incluye todo el espectro luminoso. Curiosamente, tu casa es tan cómoda, agradable y segura que dejas de pensar completamente en el exterior. Después de todo, el interior te resulta familiar y previsible, y está bajo tu control, mientras que lo externo es desconocido, imprevisible y escapa completamente a tu control. Tu sensación de santuario interno aumenta debido a que, cuando cierras las contraventanas y persianas, las ventanas se combinan con la decoración interior como si fueran cuadros en las paredes, y llega un momento en que ya ni siquiera consideras la posibilidad de salir fuera para abrirlas. Están tan bien hechas que, cuando apagas las luces, el interior se queda en oscuridad total, tanto de día como de noche. Pero como estás acostumbrado a no apagar nunca las luces, no te habías percatado de ello hasta que las bombillas han empezado a fundirse. Solo entonces te das cuenta de tu situación: no tienes bombillas de repuesto para tu moderno sistema de iluminación. Esto significa que cuando falle la última luz tendrás que moverte por la casa completamente a oscuras.

A partir de ese momento solo dispones de la luz que te dan unas pocas velas que guardabas para una emergencia. Como son pocas, las has conservado bien. Siendo un amante de la luz, esta situación te resulta muy difícil. Sin embargo, no es lo bastante difícil como para obligarte a superar los miedos que te invaden cuando piensas en la posibilidad de abandonar la seguridad de tu casa. Finalmente, la tensión de vivir a oscuras empieza a pasar factura a tu

salud, tanto física como mental. Con el tiempo, el recuerdo del campo iluminado por la luz del sol se va desvaneciendo de tu memoria, hasta que llega un momento en que te resulta imposible recuperarlo.

Mantener tu casa iluminada es algo que te preocupa mucho. La única luz que conoces es la luz artificial que creas con tus preciosas velas. Empiezas a sentirte muy solo allí dentro. Estás apartado de todo y la única sensación de confort proviene de la seguridad que sientes en el interior de tu casa. Ya no eres consciente de a qué se debe exactamente que tengas miedo; solo recuerdas que siempre lo has tenido y de que te sientes incómodo con él. Eso es lo único a lo que puedes apelar para intentar mantenerte de una pieza. Incluso has dejado de leer y escribir debido a la falta de luz. Todo está cada vez más oscuro y tú también estás cayendo en la oscuridad.

Entonces un día la cuidadora de la casa, que ha estado compartiendo contigo la abrumadora necesidad de mantenerte en la seguridad del interior de la casa, te llama desde el sótano y tú acudes allí. Lo que ves al llegar te deja asombrado. Hay allí almacenadas un montón de linternas de emergencia, de esas que funcionan con solo agitarlas. La cuidadora ha puesto ya varias linternas en marcha, de modo que la bodega está radiante de luz. Este hecho constituye un auténtico punto de inflexión en tu vida.

Entonces volvéis juntos a retomar la tarea de crear luz, belleza y felicidad dentro de los confines de tu casa. Decoráis cada habitación y trabajáis juntos para mantener brillando la luz artificial mientras estáis despiertos. Has vuelto a leer y a escribir, y además resulta que a tu compañera de casa le encanta leer tus escritos. De hecho, ahora ya no solo brillan en la casa las luces artificiales, sino también las brasas del amor que han comenzado a arder en vuestros corazones. Te imaginas la luz que podríais crear entre ambos si estuvierais juntos en lugar de separados, de modo que empezáis a pasar juntos todo el tiempo de vigilia e incluso celebráis una ceremonia nupcial. Ha sido muy hermoso hacer el voto de cuidaros mutuamente y llevar el amor y la luz a vuestro hogar. En comparación con la oscuridad con la que has estado viviendo, esto es el cielo.

Un día te topas con un libro en la biblioteca. Te resulta interesante, porque habla de una radiante luz natural que existe «fuera, al aire libre». Incluso habla de bañarse en esa luz. El libro habla de más luz de la que pueda uno imaginar, y nadie tiene que hacer nada para crearla. Esto te resulta confuso. Después de todo, la única luz que conoces a estas alturas es la luz artificial de las velas y las linternas. ¿Cómo es posible que pueda existir tanta luz y mantenerse funcionando continuamente? No sabes muy bien de qué te está hablando este libro, pues solo puedes comprender las cosas en relación con tu manera de vivir actual. Has estado viviendo dentro de tu casa y, por tanto, has estado viviendo en la oscuridad. Toda la luz que conoces está limitada a la luz artificial que puedes crear dentro de tu casa. Has vivido allí tanto tiempo que todas tus esperanzas, sueños, filosofías y creencias se basan en tu vida dentro de esa casa oscura. Todo tu mundo se basa en conservar la vida que has conseguido construir dentro de los límites de tu hogar.

Cuando continúas leyendo este libro aparentemente místico, te habla de la experiencia de caminar bajo la luz natural. Parece estar describiendo una luz omnipresente y autoluminosa que brilla en todas partes a la vez. Es una luz que se derrama constantemente y por igual sobre todas las cosas. Aunque no tienes un marco de referencia para comprender tal cosa, esa información ha tocado una fibra sensible en lo más profundo de ti. Después el libro te habla de salir afuera, es decir, de ir más allá de los muros de ese mundo que te has creado. De

hecho, te dice que mientras estés apegado y enamorado de ese limitado mundo que has creado con el fin de evitar la oscuridad, nunca conocerás la abundancia de luz natural que hay más allá de los confines de tu casa. ¿Cómo podrías salir alguna vez fuera cuando dependes por completo de lo que has construido dentro?

Esta alegoría, que describe cómo transcurre la vida dentro de esta peculiar casa, encaja perfectamente con el atolladero en el que nos hallamos en general las personas. Nuestra capacidad de darnos cuenta, es decir, nuestra conciencia de ser, vive en lo profundo de nosotros dentro de un área absolutamente sellada artificialmente. Tiene cuatro paredes, un suelo y un tejado. Es tan sólida que no entra ni un solo rayo de luz natural. La única luz que hay allí dentro es la que logramos crear por nosotros mismos. si no somos capaces de crear buenas situaciones por nosotros mismos, todo está oscuro, de modo que nos afanamos diariamente en tratar de decorar nuestra mansión interior. Lo hacemos a base de llevar cosas allí dentro con la esperanza de que algún día brote al menos una pequeña luz en la casa que hemos fabricado nosotros mismos y en la que nos hemos aislado por completo.

La analogía entre esta casa alegórica y tu vida es la siguiente: estás totalmente aislado de la luz natural dentro de una casa, y la casa está situada en medio de un campo abierto que rebosa de esplendorosa luz. Pero ¿de qué está hecha tu casa? ¿De qué están hechas sus paredes? ¿Cómo pueden sellar toda esa luz y mantenerte encerrado dentro? La respuesta es que tu casa está hecha de tus pensamientos y emociones. Esos muros estancos están constituidos por tu psique. Eso es tu casa: son todas tus experiencias pasadas, todos tus pensamientos y emociones, todos los conceptos, puntos de vista, opiniones, creencias, esperanzas y sueños que has edificado en torno a ti. Los mantienes fijos en su lugar por los cuatro costados y también por arriba y por abajo. Has acumulado en tu mente un conjunto específico de pensamientos y emociones, y después los has entretejido hasta conformar el mundo conceptual en el que habitas. Esta estructura mental te aísla por completo de la luz natural que hay fuera de sus paredes. Los muros de tus pensamientos son tan gruesos y están tan sellados que dentro de esa estructura no puede haber más que oscuridad. Estás tan absorto en tus pensamientos y emociones que nunca vas más allá de los confines que ellos mismos delimitan.

Si quieres ver lo restrictivos que son tus muros, trata de aproximarte a ellos. Digamos, por ejemplo, que tienes un miedo emocional a las alturas. Cuando eras joven te caíste de una escalera y esa impresión quedó grabada en tu interior. Esa es una de tus paredes. Si dudas de que eso sea una pared, veamos si puedes atravesarla. Digamos que ocurre algo que activa ese antiguo temor y entonces decides caminar directamente hacia él. Verás que cuanto más te aproximes a tu temor, mayor será tu impulso a dar media vuelta y alejarte. Todo lo que has estado acumulando en el pasado crea una frontera que intuitivamente quieres evitar. Esto es algo completamente natural, es lo que uno hace con los muros: evitamos chocar contra ellos. Pero debido a que evitas chocar con ellos, te encuentras encerrado dentro de su perímetro. Estos muros alegóricos que constituyen tu prisión mental son los límites de tu conciencia, ni más ni menos. Como no quieres acercarte a ellos, no puedes ver lo que hay más allá.

Cuando te aproximas a estas barreras formadas por tus pensamientos y emociones, sientes como si fueras a caer a un abismo. No quieres acercarte a ese lugar. Sin embargo, puedes hacerlo y, de hecho, eso es lo que terminarás por hacer si realmente deseas salir de tu prisión. Finalmente te darás cuenta de que en realidad no hay oscuridad en tu interior. Lo que realmente hay son unas paredes que bloquean la entrada de la luz infinita. Si es luz lo que

estás buscando, esta es una distinción fundamental; porque si consideras que el muro te protege de la oscuridad interminable, querrás mantenerlo; pero si descubres que lo que hace el muro es bloquear el paso de la luz, entonces lo que querrás es acercarte a él para poder eliminarlo. se suele decir que uno debe atravesar la noche más oscura para llegar hasta la luz infinita. Ello se debe a que lo que llamamos oscuridad es, en realidad, el bloqueo de la luz. Tienes que acercarte a esos muros e ir más allá de ellos.

Lo cierto es que no es difícil ir más allá de esos muros. Cada día el flujo natural de la vida colisiona una y otra vez con nuestros muros e intenta derribarlos, pero una y otra vez los defendemos. Debes darte cuenta de que, cuando te pones a la defensiva, en realidad lo que estás defendiendo son tus muros. No hay ninguna otra cosa que defender allí adentro. Allí dentro solo están tu conciencia de ser y la casa limitada que has construido para vivir en ella. Lo que estás defendiendo es la casa que has construido para protegerte, nada más. Te estás escondiendo en su interior, así que te pones a la defensiva cuando algo pone en peligro las paredes de tu psique. Has edificado un concepto de ti mismo, te has mudado a vivir en su interior y ahora defiendes esa casa con todas tus fuerzas. Pero ese hogar interno está constituido únicamente por los muros de tus pensamientos. Cuando dices: «soy una mujer de cuarenta y cinco años, estoy casada con José y me gradué en tal instituto…», eso son solo pensamientos. Allí dentro no hay situaciones reales, sino solo pensamientos a los que estás apegada: «Yo era una de las animadoras del equipo deportivo y fui presidenta de mi curso». Pero eso ocurrió hace treinta años. Esas situaciones ya no existen; solo existen dentro de ti conformando los muros dentro de los cuales estás viviendo.

¿Qué pasa si alguien pone en duda tu concepto de ti mismo y hace un pequeño agujero en él? ¿Qué pasa si alguien consigue hacer temblar uno de esos pensamientos sobre los cuales se cimenta esa casa que ha edificado tu psique? imagina que alguien te hubiera dicho cuando tenías veinte años: «Espera un momento. Esos no son tus padres. Tú fuiste adoptado. ¿No te lo dijeron nunca?» Lo negarías rotundamente hasta que finalmente te lo demostraran mediante documentos, pues esta simple revelación hace que se tambalee todo tu ser interno. De hecho, basta con que se demuestre falso apenas uno solo de los pensamientos que erigen el edificio de tu psique para que toda la estructura comience a resquebrajarse. Basta con que algo no sea como tú pensabas para que sientas una gran agitación y un gran temor en tu interior. Entonces te alcanza un estremecimiento hasta lo más hondo de tu ser, ya que ese evento amenaza con derribar toda la casa de pensamientos que habitas. Con el fin de arreglar la grieta, empiezas a racionalizar: «Sabía que mis padres eran estupendos. Se han portado conmigo como lo habrían hecho mis verdaderos padres. ¡Fíjate, me adoptaron y me criaron como si fuera hijo suyo! Son aún más especiales de lo que pensaba». De este modo pones un estupendo parche en el agujero. Eso es lo que solemos hacer con nuestras paredes: preservamos su solidez y no permitimos que nada las deteriore.

Date cuenta de que empleas pensamientos para parchear las grietas de la pared. Parcheamos con pensamientos lo que está hecho de pensamientos. Eso es lo que hacemos. Además, al igual que el personaje de nuestra alegoría que se encierra por temor dentro de la casa oscura en medio del campo soleado y después se esfuerza por crear algo de luz en su interior, así también nosotros nos esforzamos por construir dentro de los confines de nuestros muros internos un mundo que sea mejor que nuestra oscuridad interna. Por eso decoramos las paredes de nuestra prisión con los recuerdos de nuestras experiencias pasadas y con nuestros sueños de futuro. En otras palabras, las decoramos con pensamientos. Pero del

mismo modo que los dos personajes de la casa tenían siempre la oportunidad de abandonar el mundo artificial que habían creado para así salir a la belleza de la luz natural, puedes tú abandonar tu edificio de pensamientos y salir a lo ilimitado. Tu conciencia puede expandirse y llegar a abarcar un vasto espacio, en lugar de limitarse al pequeño espacio mental en el que habitas. Después, cuando vuelvas a mirar esa pequeña casa que construiste, te sorprenderás de haber podido vivir en un ámbito tan diminuto.

Ese es el viaje que debes emprender para salir. La verdadera libertad está muy cerca de ti, apenas al otro lado de esos muros mentales. La iluminación es algo muy especial, pero no te centres en ella. Céntrate, más bien, en las paredes que tú mismo has construido y que bloquean la luz de la iluminación. ¿Qué sentido tiene esforzarte por la iluminación si estás empeñado en erigir y mantener las paredes que te apartan de la luz? Puedes salir a la luz dejando simplemente que la vida cotidiana derrumbe las barreras que mantienes a tu alrededor. Basta con que dejes de participar en la construcción, el mantenimiento y la defensa de tu fortaleza.

imagina que tu oscura casa de pensamientos se encuentra rodeada por un océano de luz procedente de un billón de esplendorosas estrellas. imagina que tu conciencia está atrapada dentro de la oscuridad de esa casa, esforzándose diariamente por vivir bajo la luz artificial de tus limitadas experiencias. Ahora imagina que las paredes de tu cárcel se desmoronan y que la conciencia se libera sin esfuerzo, fundiéndose con el fulgor de lo que es y siempre fue. Y, finalmente, da a esa experiencia un nombre: iluminación.

13
Más y más allá

En definitiva, la expresión «más allá» recoge el verdadero significado de la espiritualidad. En su sentido más básico, ir más allá significa ir más lejos de donde estás ahora, significa no permanecer en tu estado actual. Cuando vas constantemente más allá de ti mismo, ya no hay más limitaciones, ya no hay más fronteras. Las limitaciones y las fronteras solo existen en los lugares donde dejas de ir más allá. si no te paras nunca, entonces vas más allá de las fronteras, más allá de las limitaciones, más allá de la sensación de ser un yo limitado.

El más allá es infinito en todas direcciones. si tomas un rayo láser y lo diriges en cualquier dirección, seguirá avanzando hasta el infinito. solo deja de extenderse hacia el infinito cuando interpones una frontera artificial que no puede atravesar. son las fronteras las que crean una apariencia de finitud en el espacio infinito. Las cosas parecen finitas porque tu percepción se topa con tus fronteras mentales. En realidad, todas las cosas son infinitas; eres tú el que toma algo ilimitado y habla de un kilómetro más allá o más acá. ¿Pero qué es un kilómetro? Es un trozo de infinito. En realidad no hay límites, lo que hay es un universo infinito.

Para ir más allá debes sobrepasar los límites que pones a las cosas y seguir adelante. Para ello, es preciso que hagas cambios en lo más profundo de tu ser. Ahora mismo estás usando tu mente analítica para fragmentar el mundo en diferentes objetos de pensamiento, y después usas esa misma mente para juntar estos diversos pensamientos separados según una determinada relación mutua. Haces esto en un intento de sentir que posees el control de la realidad. Esto se pone en evidencia con especial claridad en tu continuo esfuerzo por intentar convertir en conocido lo desconocido. Por ejemplo, te dices a ti mismo: «Mañana es mi día libre. Más vale que no se le ocurra llover. Y como a Isabel le encanta salir al campo, seguro que querrá venirse de excursión conmigo. De hecho, si quiero puedo pedirle a Carlos que me sustituya para así tener un día libre adicional. Después de todo, yo le sustituí en otra ocasión». De este modo, lo tienes todo calculado. Sabes cómo se tiene que desarrollar todo, incluso el futuro. Tus puntos de vista, tus opiniones, tus preferencias, tus conceptos, tus objetivos y tus creencias son solo maneras de intentar convertir en finito el universo infinito, con el fin de sentir así cierto grado de control. Como la mente analítica no puede gestionar el infinito, has creado una realidad alternativa constituida por pensamientos finitos que puedes sostener en tu mente. Has tomado la totalidad, la has fragmentado en pedazos y has seleccionado un manojo de esos trozos para juntarlos de una determinada manera dentro de tu mente. Este modelo mental ha acabado por convertirse en tu realidad, de modo que ahora tienes que esforzarte día y noche para intentar que el mundo encaje en ese modelo. Cuando algo no encaja, lo etiquetas como erróneo, malo o injusto.

Si ocurre algo que desafía tu manera de ver las cosas, luchas, te defiendes y racionalizas. Te

sientes frustrado y enfadado por cualquier cosa, incluso por la más nimia. Esto se debe a que no puedes lograr que encaje en tu modelo de realidad todo lo que ocurre en la realidad. si quieres ir más allá de tu modelo tienes que asumir el riesgo de no creer en él. si tu modelo mental te resulta un fastidio es porque no puede incorporar la auténtica realidad. La disyuntiva que tienes ante ti es, o bien seguir resistiéndote a la realidad, o bien ir más allá de los límites de tu modelo de realidad.

Para poder ir verdaderamente más allá de tu modelo es preciso primero que entiendas por qué lo has construido. La manera más fácil de entenderlo es investigar lo que sucede cuando el modelo no funciona. ¿Has basado alguna vez tu mundo en torno al modelo de conducta de una determinada persona o a la continuidad de una relación? si lo has hecho así, ¿has sentido en algún momento que te retiraban el suelo de debajo de los pies? Por ejemplo, esa persona te ha abandonado o ha muerto, o algo ha ido mal, y entonces eso ha provocado que los cimientos de tu modelo se tambaleasen. Cuando esto ocurre, toda tu visión de quién crees ser, incluyendo tu relación con todas las personas y cosas que te rodean, empieza a desmoronarse. sientes pánico y haces todo lo posible por mantener tu mundo de una pieza. imploras, luchas y te esfuerzas para intentar evitar que tu mundo se colapse.

Cuando tienes una experiencia así, y la mayoría de las personas la hemos tenido, te das cuenta de que el modelo que has construido es muy frágil o, como mucho, poco consistente. Todo puede venirse abajo en cualquier momento. El modelo entero y todo lo que está edificado sobre él, incluyendo tu propia visión de ti mismo y de todo lo demás, puede desmoronarse en un santiamén. Lo que experimentas cuando sucede algo así es uno de los aprendizajes más importantes que se pueden tener en la vida: te encuentras cara a cara con lo que te llevó a construir el modelo. El grado de incomodidad y de desorientación que experimentas en ese momento resulta pavoroso, de modo que luchas con todas tus fuerzas por tratar de recuperar alguna apariencia, cuando menos, de percepción normal. Lo que estás tratando de hacer, en realidad, es intentar regenerar tu modelo mental para así poder relajarte nuevamente dentro del marco mental que te resulta familiar.

Pero no hace falta que se desmorone por entero nuestro mundo mental para poder ver lo que hacemos dentro de él. Lo que hacemos allí dentro es tratar constantemente de mantenerlo de una pieza. Si realmente quieres ver por qué haces las cosas, basta con que dejes de hacerlas y mires lo que sucede a continuación. Por ejemplo, supongamos que eres fumador. Si decides dejar de fumar, comprobarás que te enfrentas de inmediato a los impulsos que son la causa de tu adicción. Esos impulsos son el motivo de que fumes, son la causa más externa. Si puedes asentarte en medio de dichos impulsos, verás cuál es su causa. Si puedes llegar a sentirte cómodo con lo que ves, afrontarás el siguiente nivel de causalidad, y así irás desvelando sucesivamente capa tras capa. Análogamente, hay una razón por la que comes en exceso, y también hay una razón por la que vistes como lo haces. De hecho, hay una razón para todo lo que haces. Si quieres ver por qué das tanta importancia a tu vestuario y a tu manera de llevar el pelo, deja de seguir tus hábitos al menos por un día. Levántate de la cama por la mañana y vete a cualquier parte desaliñado y con el pelo revuelto, y mira lo que sucede con tus energías internas. Mira lo que te ocurre cuando no haces las cosas que te hacen sentirte cómodo. Lo que verás es el motivo por el cual las haces.

Estás continuamente tratando de mantenerte dentro de tu zona de confort. Te esfuerzas por intentar que las personas, los lugares y las cosas sean de un modo tal que permita que tu modelo se sostenga. Si las cosas empiezan a orientarse en otra dirección, te sientes incómodo.

Entonces tu mente se activa y te dice lo que debes hacer para intentar que las cosas vuelvan a ser como tú quieres. En cuanto alguien empieza a comportarse de un modo que no encaja con tus expectativas, tu mente comienza a hablar. Te dice: «¿Qué debo hacer al respecto? No puedo limitarme a ignorar lo que ha hecho. Podría abordarle directamente o bien pedirle a alguien que hable con él». Tu mente te está diciendo que lo arregles, pero en realidad la finalidad no reside en hacer esto o aquello, sino en conseguir regresar cuanto antes a tu zona de confort*; eso es lo que realmente importa. Y dado que esta zona es finita, todos los intentos de mantenerte en ella hacen que te mantengas tú mismo dentro de los confines de lo finito. ir más allá supone siempre abandonar el esfuerzo por mantener las cosas dentro de los límites que tú mismo has definido.

De modo que puedes vivir de una de estas dos maneras: puedes dedicar tu vida a mantenerte dentro de tu zona de confort o puedes trabajar en aras de tu libertad. En otras palabras, puedes dedicar toda tu vida al proceso de asegurarte que todo encaje dentro de tu modelo limitado o dedicarla a librarte de las limitaciones de tu modelo.

Para entenderlo mejor, hagamos un viaje al zoológico. Imagina que te lo estás pasando en grande hasta que ves a un tigre dentro de una jaula pequeña. Esto hace que te pongas a pensar cómo sería pasar el resto de tu vida confinado en un recinto tan estrecho. El mero hecho de pensar en ello te resulta espantoso. Sin embargo, lo cierto es que los confines de tu zona de confort constituyen una jaula así de reducida. Esa jaula interna tuya no limita solamente los movimientos de tu cuerpo, sino también la expansión de tu conciencia. Como eres incapaz de ir más allá de tu zona de confort, en esencia estás en cautiverio.

Si reflexionas acerca de ello verás que te mantienes dentro de la jaula porque tienes miedo. Tu zona de confort te resulta familiar, mientras que más allá está lo desconocido. Para evidenciar esto plenamente, piensa en la persona más paranoica que hayas conocido o que puedas imaginar. Esa persona vive llena de terror. Continuamente está pensando que alguien quiere herirla, de modo que si le ofreces resguardarse en una jaula tan diminuta como la del tigre, seguramente lo aceptará sin dudar. Para ella eso no es estar encerrado, sino estar protegido de alguien que pueda hacerle daño. Lo hace como protección. Lo que a ti te parece una prisión, a esa persona le proporciona seguridad. ¿Qué pasaría si acudiera un servicio de seguridad a tu casa y te atornillara todas las puertas y atrancara todas las ventanas? Si en ese momento estuvieras dentro, ¿sentirías pánico y querrías salir o, por el contrario, les darías las gracias por ayudarte a sentirte seguro?

Cuando se trata de las limitaciones de su psique, la mayoría de la gente tiene la segunda reacción: quieren estar allí dentro y sentirse seguros. No dicen: «¡Socorro, sacadme de aquí! Estoy encerrado en este diminuto mundo en el que todas las cosas tienen que ser de una manera determinada. Tengo que preocuparme todo el tiempo por lo que hace la gente, por el aspecto que tengo y por todo lo que digo. ¡Quiero salir de aquí!» Todo lo contrario: la mayoría de las personas, en lugar de querer salir, procuran mantener estable su jaula. Si hay algo que no les resulta confortable, hacen lo que sea con tal de protegerse y recuperar la sensación de seguridad. si tú has actuado así alguna vez, eso significa que amas tu jaula. Cuando la jaula de tu psique recibe una sacudida, tú la recompones de inmediato con el fin de poder volverte a sentir cómodo en su interior.

Cuando de verdad te despiertas espiritualmente, te das cuenta de que estás enjaulado. Al despertar, te das cuenta de que apenas puedes moverte allí dentro y de que chocas continuamente con los límites de tu zona de confort. ves que tienes miedo de decir a la gente

lo que realmente piensas, que estás demasiado inhibido para expresarte libremente y que tienes que tener éxito sin cesar para poderte sentir bien.

¿Por qué han de ser así las cosas? En realidad no hay razón para ello. Tú mismo te has impuesto esos límites, y si no estás dentro de ellos te atemorizas y te sientes amenazado y vulnerable. Esa es tu jaula. El tigre conoce los límites de su jaula cuando choca con sus barrotes; tú conoces los límites de tu jaula cuando tu psique comienza a resentirse. Tus barrotes son las fronteras externas de tu zona de confort. En cuanto llegas al límite de tu jaula, lo percibes de modo inequívoco.

Detengámonos a examinar estos límites por medio de un ejemplo. Antiguamente, si querías mantener a tu perro en el jardín trasero de tu casa tenías que tener una valla o ponerle una correa. Actualmente no necesitas ni lo uno ni lo otro, porque todo es electrónico. Basta simplemente con que entierres unos cables y le pongas un pequeño collar electrónico al perro. El perro piensa: «Eh, antes tenía que estar dentro de la valla, pero ahora soy libre. ¡Esto es genial!» Evidentemente, va corriendo hacia donde se supone que no tiene que ir y de repente da un salto atrás y ladra. ¿Qué es lo que ha ocurrido? Lo que ha sucedido es que hay un límite electrónico invisible allí donde has enterrado los cables, de modo que cuando el perro se acerca al límite sufre una pequeña descarga lo suficientemente incómoda como para hacerle sentir miedo cada vez que se acerca a él. De este modo, no hace falta que la jaula tenga aspecto de jaula; puede ser simplemente una jaula creada por tu miedo a la incomodidad. Si te acercas a sus límites, empiezas a sentirte incómodo e inseguro, y esos son los barrotes de tu cárcel. Mientras te quedes dentro, no podrás saber lo que hay al otro lado. Lo que hace que tu mundo parezca finito y temporal son los límites de tu jaula; lo infinito y eterno reside más allá de sus confines.

Ir más allá significa ir más allá de los confines de tu jaula. En realidad, no debería haber jaula alguna. El alma es infinita y, por tanto, es libre de expandirse por doquier, es libre de experimentar la vida entera. Sin embargo, solo puede hacerlo si estás dispuesto a afrontar la realidad sin fronteras mentales. Si aún conservas barreras mentales —y sabes muy bien de qué barreras hablamos porque te topas con ellas cada día—, debes estar dispuesto a ir más allá de ellas. De otro modo permanecerás siempre dentro de tu jaula. Y recuerda: decorar tu jaula con hermosas experiencias, bellos recuerdos y grandes sueños no es lo mismo que ir más allá. Una jaula sigue siendo una jaula aunque le des otro nombre o tenga otro aspecto. Tienes que estar dispuesto a ir más allá.

A lo largo de cada día te topas frecuentemente con los límites de tu jaula. Cuando chocas con estos límites, o bien te echas para atrás o bien tratas de forzar que las cosas cambien de manera que puedas seguir sintiéndote confortable. De hecho, empleas tu brillante inteligencia para mantenerte dentro de tu confortable jaula. Día y noche planeas y maquinas con el fin de conservarte dentro de tu zona de confort. A veces ni siquiera puedes dormir por la noche, porque estás demasiado ocupado pensando en lo que tienes que hacer para mantenerte dentro de tu jaula: «¿Qué puedo hacer para que él (o ella) no me deje? ¿Cómo puedo impedir que se interese por otra persona?» De este modo estás buscando la manera de evitar chocar con los límites de tu jaula.

Ahora volvamos al perro del collar eléctrico. Como ese perro en particular estaba acostumbrado a deambular libremente por ahí, es muy triste el día en que abandona todo intento de salir del jardín. La única razón por la que deja de intentar ir más allá de su pequeño espacio es el miedo a los límites. ¿Pero qué pasa si estamos tratando con un perro

valiente que está decidido a ser libre? imagina que el perro no se rinde y que le encuentras sentado justo donde el collar empieza a vibrar, decidido a no echarse atrás. Paulatinamente va avanzando más y más, acostumbrándose poco a poco al campo de fuerza eléctrico. si continúa así, acabará por salir. No hay nada que pueda evitarlo. Debido a que se trata de un límite artificial, puede atravesarlo si aprende a soportar la incomodidad. simplemente tiene que estar dispuesto, preparado y decidido a manejar la incomodidad. De hecho, el collar no puede herirle, solo resulta molesto. si está dispuesto a ir más allá de su zona de confort, será libre de ir y venir a voluntad.

Tu jaula es exactamente así. Cuando te aproximas a sus límites sientes inseguridad, celos, miedo o inhibición. Entonces retrocedes y, si eres como la mayoría de la gente, llega un momento en que dejas de aproximarte a sus lindes. Pero la espiritualidad comienza cuando decides que nunca dejarás de intentarlo. La espiritualidad es el compromiso de ir más allá, pase lo que pase. Es un viaje infinito que consiste en ir más allá de ti mismo cada minuto de cada día durante el resto de tu vida. si realmente estás yendo más allá, te encuentras siempre situado al borde de tus límites; nunca retornas a tu zona de confort. Un ser espiritual siente como si siempre estuviera empujando contra ese límite, y constantemente lo está atravesando.

Finalmente te darás cuenta de que ir más allá de tus límites psicológicos no te hace ningún daño. si estás dispuesto a mantenerte en el límite y seguir avanzando sin detenerte, irás más allá. Antes solías retroceder cuando comenzabas a sentirte incómodo. Ahora te relajas y vas más allá de ese punto. Eso es todo lo que se necesita para ir más allá. Ve más allá de donde estabas hace un minuto. Para ello, basta simplemente con que afrontes lo que está sucediendo ahora.

¿Te gustaría ir más allá? ¿Te gustaría no sentir límite alguno? Imagina que tu zona de confort es lo bastante extensa como para abarcar sin problemas la totalidad del día, pase lo que pase. El día se despliega y la mente no dice nada. Simplemente inte-ractúas con el acontecer del día con un corazón lleno de paz e inspiración. Si topas con algún límite, la mente no se lamenta. Todo pasa a través de ti sin resistencia. Así es como viven los grandes seres. Cuando, al igual que un gran atleta, alcanzas el adiestramiento de relajarte inmediatamente tan pronto topas con tus límites, entonces desaparece toda tensión. Entonces comprendes que siempre estarás bien. Nada puede jamás perturbarte excepto tus límites, y ahora ya sabes qué hacer con ellos. Acabas así amando tus límites porque ellos te señalan el camino de la libertad. Lo único que tienes que hacer es relajarte continuamente en su presencia y avanzar hacia ellos. Entonces, un día, cuando menos te lo esperes, te adentrarás un paso más y, de súbito, te descubrirás surcando el infinito. Esto es lo que significa ir más allá.

---

[*] En el ámbito del *coaching* y de otras terapias, se conoce como *zona de confort* el conjunto de límites que la persona acaba por confundir con el marco de su existencia íntima. Es una expresión muy significativa, porque define muy gráficamente el acomodo de aquellas personas que han renunciado a tomar iniciativas que les permitan gobernar sus vidas. En general, las terapias buscan ayudar a la persona a alcanzar nuevos horizontes más allá de su zona de confort. (*N. del T.*)

14
Suelta la falsa solidez

EL INTERIOR DE NUESTRA PSIQUE es un lugar muy complejo y sofisticado. Está lleno de fuerzas en conflicto que se hallan constantemente cambiando debido a los estímulos internos y externos, lo cual provoca que emerjan una amplia variedad de necesidades, miedos y deseos en periodos de tiempo relativamente cortos. Esto hace que muy poca gente tenga la claridad necesaria para entender lo que está ocurriendo en su interior. Están sucediendo demasiadas cosas a la vez, de modo que es imposible seguir las relaciones de causa y efecto entre toda esa variedad de pensamientos, emociones y niveles de energía. Como resultado, nos descubrimos esforzándonos al máximo en el afán de mantener de una pieza toda esa vorágine, a pesar de lo cual todo sigue cambiando sin cesar: estados de ánimo, deseos, gustos, aversiones, entusiasmos, etc. El mero hecho de intentar mantener la disciplina necesaria para crear incluso una simple apariencia de control y orden allí dentro es, ya de por sí, un trabajo a tiempo completo.

Cuando estás luchando con todas estas cargas psicológicas y energéticas, extraviado en medio de ese maremágnum, sufres. Aunque no te lo parezca, si comparas cómo te sientes con cómo podrías sentirte, verás que realmente estás sufriendo. En verdad, cargar con la responsabilidad de tener que mantener en orden todo ese caos es ya de por sí una forma de sufrimiento. Esto lo notas especialmente cuando las cosas empiezan a desmoronarse en el exterior. En tales ocasiones tu psique entra en un torbellino y tienes que esforzarte al máximo para mantener unificado tu mundo interno. Pero ¿a qué estás tratando de aferrar-te exactamente? Lo único que hay en tu interior son tus pensamientos, emociones y movimientos de energía, y nada de ello es sólido. Son como nubes que simplemente vienen y van dentro de tu vasto espacio interno. Sin embargo, tú sigues aferrándote a ellas como si fuera posible sustituir la consistencia por la estabilidad. Los budistas tienen un término para esto: «apego». Al final, lo que realmente determina la mente es el apego.

Para comprender el apego, primero debemos entender quién se apega. A medida que profundices en ti llegarás a entender de manera natural que hay un aspecto de tu ser que está siempre ahí y no cambia nunca. Ese aspecto es tu «darte cuenta», tu conciencia. Tu «darte cuenta» registra tus pensamientos, percibe los altibajos de las emociones y recibe los estímulos de tus sentidos físicos. Es la raíz de quien eres realmente. Tú no eres tus pensamientos, eres ese que es consciente de tus pensamientos. Tú no eres tus emociones, eres ese que es consciente de tus emociones. Tú no eres tu cuerpo, eres ese que lo ve reflejado en el espejo y que experimenta este mundo a través de sus ojos y oídos. Tú eres ese ser consciente que se da cuenta de que te das cuenta de todos esos objetos internos y externos.

Si exploras la conciencia, que es tu pura capacidad de darte cuenta, verás que en realidad no existe en un punto concreto del espacio. Deberíamos pensar, más bien, en un campo de

conciencia que puede enfocarse en un punto concreto, como, por ejemplo, cuando se concentra en un objeto o en un conjunto particular de objetos. Por tanto, puedes ser consciente de estar sintiendo un único dedo o bien de sentir todo tu cuerpo a la vez. Puedes estar totalmente extraviado en un único pensamiento o bien ser consciente simultáneamente de tus pensamientos, tus emociones, tu cuerpo y tu entorno, todo a la vez. De este modo, la conciencia es un campo dinámico de atención capaz de estrechar o ampliar su enfoque. La peculiaridad de este hecho es que cuando la conciencia se enfoca en algo con la suficiente concentración, pierde su sentido de identidad general y deja de experimentarse a sí misma como un campo de pura conciencia para, en cambio, pasar a identificarse con los objetos en los que se enfoca. Tal como hemos visto, esto es lo que ocurre cuando te quedas totalmente absorto en una película cinematográfica, hasta tal grado que puedes llegar a olvidarte completamente de que estás sentado en una sala oscura. En este caso, has pasado de concentrarte en tu cuerpo y tu entorno a concentrarte en el mundo de la película. Literalmente, te pierdes en la experiencia. Esto mismo es posible generalizarlo a toda tu experiencia vital; o sea que, en definitiva, tu sentido de identidad está determinado por aquello en lo que enfocas tu conciencia.

Bien, pero ¿qué es lo que determina dónde enfocas tu conciencia? Al nivel más elemental, el enfoque de tu conciencia está determinado por algo que atrapa tu atención, lo cual sucede debido a que simplemente destaca del resto. Para entender esto, imagina que tu conciencia está simplemente observando tu vasto y vacío espacio interno. Ahora imagina que a través de ese espacio discurre un continuo flujo de objetos de pensamiento que surgen al azar: el pensamiento de un gato, el de un caballo, el de una palabra, el de un color o bien un pensamiento abstracto. Uno tras otro flotan momentáneamente ante tu conciencia. Ahora permite que un objeto destaque sobre los demás. verás que inmediatamente atrapa tu atención y atrae el foco de tu conciencia, y enseguida te darás cuenta de que cuanto más te enfocas en el objeto, más lento se mueve, hasta que, si te enfocas en él lo suficiente, finalmente se detiene. La fuerza de la conciencia acaba por mantener estable en la mente el objeto en cuestión, simplemente por el mero hecho de concentrarse en él. Es lo mismo que ocurre con un pez en el agua: así como el pez puede atravesar fácilmente el agua pero no el hielo, que es simplemente agua concentrada, las pautas energéticas mentales y emocionales fluyen por la mente hasta que se ven fijadas y consolidadas cuando se encuentran ante una conciencia concentrada. Por tanto, el apego resulta del mero acto de enfocar la conciencia en un objeto particular, diferenciándolo así de cualquier otro. A continuación, el apego produce que una determinada serie de pensamientos y emociones se mantengan en la mente el tiempo suficiente como para fijarse y llegar así a constituirse en las piedras angulares de la psique.

Apegarse es uno de los actos más primarios. Debido a que algunos objetos permanecen en la conciencia mientras que otros la atraviesan sin más, a los primeros les prestas más atención. Los usas como puntos fijos de referencia, unos puntos fijos que te proporcionan una sensación de orientación, de vínculo y de seguridad en medio del cambio interno incesante. Y esta necesidad de orientación se extiende igualmente al mundo externo: los mismos objetos internos a los que te apegas internamente para orientarte los empleas para orientarte en medio de la multitud de objetos físicos externos que entran por tus sentidos, para así poder relacionarte igualmente con ellos. Después creas pensamientos que vinculan todos los objetos entre sí, y finalmente te apegas a la estructura entera. Acabas así relacionándote tan poderosamente con esta estructura interna que terminas edificando todo tu sentido de identidad en torno a ella. Debido a que te apegas a ella, se mantiene fija. Y como se mantiene

fija, te relacionas con ella por encima de todo lo demás. De este modo nace la psique. En medio de la vasta extensión de la mente vacía creas una isla de aparente solidez a base de apegarte a objetos de pensamiento pasajeros. Una vez fijado un pensamiento, puedes reposar tu cabeza en él. seguidamente, te aferras a más y más pensamientos hasta construir una estructura interna en la cual puede enfocarse la conciencia. Cuanto más estrechamente se enfoque la conciencia en esta estructura mental, mayor será la tendencia a utilizarla para definir el concepto de identidad. El apego crea los ladrillos y el cemento con los que edificamos un yo conceptual. En medio del vasto espacio interno, empleando solo el vapor de los pensamientos, has creado una estructura de aparente solidez sobre la que poder descansar.

Pero ¿quién eres tú, ese tú mismo que está extraviado y trata de construir un concepto de sí mismo para así poder encontrarse? Esta pregunta constituye la quintaesencia de la espiritualidad. Tú jamás podrás encontrarte a ti mismo en el constructo que has edificado para definirte. Tú eres el constructor de ese constructo. Puedes ensamblar la más asombrosa colección de pensamientos y emociones imaginable; puedes edificar una estructura verdaderamente hermosa, impresionante, interesante y dinámica; pero, obviamente, tú no eres eso. Tú eres el que la forjó. Tú eres el que acabó extraviado, temeroso y confundido debido a que enfocaste tu conciencia lejos de la conciencia de Ti Mismo. En medio del pánico que has sentido en ese estado extraviado, aprendiste a aferrarte a los pensamientos y emociones que pasaban ante ti y a mantenerlos fijos en su sitio. Los usaste para construirte una personalidad, un personaje, un autocon-cepto que te permitiera definirte a ti mismo. La conciencia reposó en los objetos de los que era consciente, y a eso lo llamó su hogar. Gracias a que tienes este modelo de quién eres, te resulta más fácil saber cómo actuar, cómo tomar decisiones y cómo relacionarte con el mundo externo. Si te atreves a contemplarlo de verdad, verás que vives tu vida entera basado en el modelo artificial que has edificado a tu alrededor.

Seamos algo más concretos. Lo que estás haciendo es intentar preservar en tu mente un conjunto coherente de pensamientos y conceptos, tales como: «Yo soy una mujer». Sí, incluso eso es un pensamiento o un concepto que mantienes en tu mente. Tú, ese que se aferra a ese concepto, no eres ni hombre ni mujer. Tú eres la conciencia que escucha el pensamiento y que ve un cuerpo de mujer o de hombre en el espejo. Sin embargo, estás estrechamente apegado a este tipo de conceptos. Piensas: «Soy una mujer, tengo equis años de edad y creo en tal filosofía y no en otra». De este modo, te defines basándote literalmente en tus creencias: «Creo en Dios, o bien no creo en Dios. Creo en la paz y en la no violencia, o bien creo en la supervivencia del más apto. Creo en el capitalismo, o creo en el neosocialismo». Primero fijas una serie de pensamientos en tu mente y te aferras a ellos, luego fabricas una estructura mental altamente compleja a partir de ellos y finalmente presentas todo ese paquete como tu identidad. Pero tú no eres eso. Eso es simplemente un conjunto de pensamientos que has reunido en torno a ti en un intento de definirte. Has confeccionado ese conjunto de ideas porque internamente estás extraviado de Ti Mismo.

En esencia, intentas crear una sensación interna de estabilidad y permanencia. Esta aparente estabilidad te genera una aparente sensación de seguridad que, a pesar de ser falsa, es bien recibida. Además, solo quieres rodearte de gente que haya hecho eso mismo, ya que, a fin de cuentas, quieres que la gente sea lo suficientemente previsible como para poder anticipar su conducta; de otro modo, te sentirías inseguro. Esto se debe a que tus previsiones sobre la conducta de la gente constituyen una parte más de tu modelo interno. Este conjunto de creencias y conceptos que has edificado respecto al mundo externo crean un escudo

protector que actúa como aislante entre tú y la gente con la que interactúas. Al tener nociones preconcebidas sobre la conducta de los demás, crees que posees control sobre ellos y de este modo te sientes más seguro. imagina el miedo que sentirías si permitieras que se derrumbara el muro con el que amparas toda tu estructura. ¿Acaso has permitido a alguien penetrar alguna vez directamente en tu verdadero ser sin la protección de tu parachoques mental? No, no se lo has permitido a nadie, ni siquiera a ti mismo.

La gente simplemente interpone fachadas externas entre ellos y sus relaciones. Algunos incluso admiten que una de sus fachadas es un poco más real que las demás. Por ejemplo, te vas a trabajar y te involucras con tu fachada profesional, pero después dices: «Me voy a casa para estar con mi familia y mis amigos, con quienes puedo ser yo mismo». De modo que tu fachada laboral se pierde en un segundo plano mientras afloras al primer plano tu fachada social relajada. Pero ¿qué hay de ti mismo, ese que sostiene las diversas fachadas de una pieza? Nadie puede acercarse a ti. Eso te da demasiado miedo. Ese que eres está demasiado oculto allá, en el fondo de ti mismo, como para que alguien pueda encontrarse con él.

Así pues, en primer lugar, todos nos apegamos, y luego edificamos estructuras. Algunos de nosotros lo hacemos con más destreza que otros. En la mayoría de las sociedades, el que es diestro aferrándose y edificando estructuras mentales es bien recompensado. si logras diseñar un modelo estupendo y te comportas reiteradamente con total coherencia con ese modelo, lo que has logrado en realidad es «crear» a alguien. Y si ese alguien que has creado es justo lo que los demás quieren y necesitan, entonces puedes llegar a ser muy popular y tener mucho éxito: has logrado convertirte en esa «persona». Te engranaste con ese personaje a una edad muy temprana y nunca te desviaste de esa personalidad. De este modo puedes llegar a ser muy diestro en este juego de crear a alguien. Y si la persona que creaste no alcanza la popularidad y el éxito que esperabas, siempre puedes ajustar tus pensamientos en consecuencia y cambiar el personaje. No es que haya nada de malo en todo esto. Es obvio que todo el mundo lo hace. Pero la cuestión es: ¿quién eres tú en realidad?, ¿quién es ese que está haciendo esto? y ¿por qué lo estás haciendo?

Para responder a estas cuestiones es importante primero darse cuenta de que no depende de ti a qué pensamientos te aferras y qué personaje llegas a crear. La sociedad tiene mucho que decir a este respecto. Hay normas que definen qué comportamientos resultan socialmente aceptables o inaceptables para casi todos los aspectos de la vida, hasta el punto de que te dictan, por ejemplo, cuál es la manera correcta de sentarse, de caminar, de hablar o de vestir, o qué debe uno sentir respecto a las cosas. ¿Cómo inculca nuestra sociedad estas estructuras mentales y emocionales en nuestro interior? Muy sencillo: cuando haces lo correcto, la sociedad te recompensa con una lluvia de abrazos, premios y elogios. Cuando no haces lo correcto, eres castigado ya sea física, emocional o mentalmente.

Piensa simplemente en lo agradable que eres con los demás cuando se comportan conforme a tus expectativas. Ahora piensa en cómo te cierras y te distancias cuando no es así, por no decir lo enfadado o incluso agresivo que puedes ponerte si llega el caso. ¿Qué estás buscando cuando actúas así? Lo que persigues es cambiar la conducta de los demás a base de causar impresiones en su mente. Estás tratando de alterar su colección de creencias, pensamientos y emociones para que la próxima vez actúen en concordancia con lo que tú deseas. Lo cierto es que todos nos hacemos esto mismo unos a otros todos los días.

¿Por qué permitimos que ocurra esto? ¿Por qué necesitamos tanto que los demás acepten la fachada que exhibimos ahí fuera? Todo se reduce a entender por qué nos apegamos a nuestro

concepto de nosotros mismos. si dejas de apegarte podrás ver por qué tienes esa tendencia a hacerlo. Verás que si sueltas tu fachada sin intentar sustituirla por otra nueva, tus pensamientos y emociones dejan de estar anclados en tu interior, y entonces empiezan a pasar a través de ti. Esa es una experiencia espeluznante. sentirás pánico en lo más profundo de ti y serás incapaz de conservar tus modales. Esto es lo que le pasa a la gente cuando algo externo muy relevante deja de encajar con su modelo interno y, consecuentemente, la fachada deja de funcionar y empieza a desmoronarse. Cuando tu fachada ya no puede protegerte, experimentas un temor intenso y entras en pánico. No obstante, si estás dispuesto a afrontar esa sensación de pánico, comprobarás que hay un modo de atravesarla. Basta con que te adentres más profundamente en la conciencia que está experimentándolo, y entonces el pánico cesará de inmediato. Entonces sentirás una gran paz como nunca hayas experimentado antes.

Esta es la parte que muy poca gente llega a descubrir: que efectivamente el pánico puede cesar. El ruido, el miedo, la confusión y el cambio constante de estas energías, todo ello puede parar. Pensabas que tenías que protegerte, y por eso te aferrabas a las cosas que llegaban hasta ti y las empleabas para ocultarte. Tomaste todo aquello a lo que pudiste echar mano y empezaste a apegarte con el fin de edificar algo que tuviera solidez. sin embargo, puedes soltar todo eso a lo que te aferras y dejar de jugar a este juego. simplemente tienes que aceptar el riesgo de soltarlo todo y atreverte en cambio a afrontar el miedo que te impulsaba a aferrarte. Entonces podrás atravesar esa parte de ti y todo ese conflicto acabará. Todo eso cesará. Ya no habrá más lucha, solo paz.

El viaje del que hablamos en este libro consiste en pasar precisamente por ese sitio que has estado esforzándote tanto por rehuir. Cuando pasas por ese estado de confusión y agitación, tu único reposo reside en la propia conciencia. Te darás cuenta de que se están produciendo cambios tremendos y de que no hay solidez alguna, pero te sentirás cómodo asentado en esa conciencia. Te darás cuenta de que ante ti se despliega cada momento de cada día y de que tú no tienes el control de ello; pero también te darás cuenta de que no deseas tenerlo. Llega un punto en el que ya no tienes conceptos, ni esperanzas, ni sueños, ni creencias ni tampoco seguridad alguna. Ya no construyes modelos mentales de lo que sucede a tu alrededor, a pesar de lo cual la vida sigue adelante de todos modos. Te sientes perfectamente confortable simplemente dándote cuenta. Llega el momento presente, y luego el momento siguiente, y después el siguiente. Pero eso es lo que ha estado ocurriendo siempre, en realidad. Siempre ha estado pasando un momento tras otro ante tu conciencia. La diferencia es que ahora ves que eso es lo que está sucediendo. Ves que tus emociones y tu mente reaccionan ante estos instantes que pasan a través de ti sin que tú hagas nada por evitarlos o modificarlos. No intentas controlar nada. Simplemente dejas que la vida siga desplegándose ante ti, tanto dentro como fuera de ti.

Si emprendes este viaje llegarás a un estado en el que serás capaz de ver con exactitud el modo en el que el despliegue de los sucesivos momentos hace aflorar una sensación de temor. Desde este lugar de claridad serás capaz de percibir la poderosa tendencia a protegerte, y verás que esta tendencia existe debido a que lo cierto es que no tienes el control, y eso es precisamente lo que te resulta tan incómodo. Pero si realmente quieres ser libre y quieres ir más allá, tienes que estar dispuesto a observar el miedo sin protegerte de él. Tienes que estar dispuesto a ver que esta necesidad de protegerte a ti mismo es lo que origina que se edifique toda la estructura de tu personalidad. Construíste una estructura emocional y mental para

huir de esa sensación de temor, y ahora te encuentras frente a frente con la causa raíz que da lugar a tu psique.

Si profundizas lo suficiente en la conciencia, podrás observar cómo se va edificando la psique. Verás que estás en medio de ninguna parte, en medio del espacio vacío infinito, y que todos estos objetos internos van fluyendo hacia ti. Todos los pensamientos, sentimientos y demás impresiones de las experiencias mundanas van siendo vertidos en tu conciencia. observarás claramente que tu tendencia es protegerte de este flujo a base de intentar ponerlo bajo tu control. Es una tendencia abrumadora-mente poderosa que te impulsa a tratar de anticiparte y a aferrarte a ciertas impresiones que producen las personas, los lugares y las cosas que van fluyendo ante ti. Verás que si te enfocas en ellas, estas imágenes mentales van originando una compleja estructura que previamente no existía. observarás que hay sucesos que acaecieron cuando tenías diez años y a los cuales aún sigues aferrándote. Verás que estás tomando literalmente todos tus recuerdos y juntándolos de una manera ordenada, y luego vas diciendo que eso es lo que tú eres. Pero tú no eres los eventos que experimentas; tú eres el experimentador de los eventos. ¿Por qué te defines a partir de las cosas que te han sucedido? Tú ya eras consciente de tu propia existencia incluso antes de que nada de ello existiera. Tú eres ese que está ahí haciendo todo esto, viendo todo esto y experimentando todo esto. No tienes por qué apegarte a tus experiencias en aras de construirte a ti mismo. Eso que estás construyendo en tu interior es un falso yo. Es solo un concepto de ti mismo detrás del cual te ocultas.

¿Cuánto tiempo has estado escondiéndote ahí detrás, esforzándote por mantener toda esa falsa estructura de una pieza? Cada vez que algo va mal en el modelo protector que has construido alrededor de ti, te pones a la defensiva y comienzas a racionalizarlo todo en un intento de restaurarlo. Tu mente no cesa de luchar hasta que has procesado el evento o hasta que has logrado que desaparezca de algún modo. En general, la gente siente que su propia existencia está comprometida cuando esa estructura identitaria parece desmoronarse, de modo que están dispuestos a luchar y a discutir todo lo que haga falta con tal de recuperar el control. Todo esto se debe a que hemos tratado de construir solidez allí donde no la hay, así que a partir de entonces tenemos que esforzarnos por consolidarla continuamente. El problema es que por ese camino no hay solución. No hay paz ni modo de ganar esa batalla. Ya conoces el dicho: no construyas tu casa sobre arenas movedizas. Pues bien, tú has construido tu casa sobre pura arena, pues la has edificado en el espacio vacío. Si continúas apegándote a lo que has construido, tendrás que defender tu construcción continuamente y a perpetuidad. Tendrás que mantener todas las personas y cosas atadas en corto con el fin de poder sostener tu modelo conceptual en coherencia con la realidad. Mantener todo ello unido requiere de una lucha constante.

Vivir espiritualmente significa no participar en esta batalla. Significa que los sucesos que ocurren en un momento dado pertenecen a ese momento, no a ti. De hecho, no tienen nada que ver contigo. Tienes que dejar de definirte en función de ellos y, en cambio, limitarte simplemente a dejarlos llegar y partir. No permitas que los momentos dejen huella en tu interior. Si más adelante te descubres pensando en ellos, simplemente suéltalos y déjalos marchar. Si ocurre un suceso que no encaja en tu modelo conceptual y te descubres luchando y racionalizando para hacerlo encajar, simplemente date cuenta de que estás haciendo exactamente eso. si hay un evento en todo el universo que no encaja en tu modelo y está produciendo alteración dentro de ti, percátate simplemente de ello y descubrirás que en

realidad lo que está sucediendo es que se está rompiendo tu modelo. Llegará un momento en que te gustará que ocurra esto, porque no querrás seguir conservando dicho modelo. Concebirás ese acontecimiento como algo bueno, porque ya no estarás dispuesto a poner ninguna energía en seguir construyendo y solidificando tu fachada. En cambio, permitirás que las cosas que perturban tu modelo funcionen como dinamita para romperlo y poder así liberarte. Esto es lo que significa vivir espiritualmente.

Cuando te vuelves verdaderamente espiritual eres diferente por completo a los demás: no quieres lo que todos quieren y, sin embargo, aceptas aquello a lo que todos los demás se resisten. Quieres que tu modelo se quiebre y honras las experiencias que provocan una perturbación en tu interior. ¿Por qué habría de alterarte algo que alguien diga o haga? Estás en un planeta que da vueltas en medio de la nada más absoluta. Has venido aquí de visita durante unos pocos años y después te irás. ¿Cómo puedes vivir así de estresado por cualquier cosa? No hagas eso. si algo puede causar una perturbación en tu interior es porque ha golpeado tu modelo, y eso significa que ha golpeado la parte falsa de ti que construiste para controlar tu propia definición de la realidad. Pero si consideras que ese modelo tuyo es la realidad, ¿por qué no encaja en él la auténtica realidad experimental? Lo cierto es que nada de lo que puedas fabricar dentro de tu mente puede ser considerado auténtica realidad.

Debes aprender a sentirte cómodo con la perturbación psicológica. si tu mente se muestra hiperactiva, simplemente obsérvala. si tu corazón empieza a caldearse, déjale experimentar lo que haya de ser. Trata de encontrar la parte de ti que es capaz de percibir que tu mente está hiperactiva y que tu corazón se está caldeando. Esa parte es lo que constituye tu vía de salida. No hay modo de escapar construyendo ese modelo tuyo de realidad. La única senda que conduce a la libertad interna es residir en el observador, en el Sí Mismo. El Sí Mismo simplemente observa que la mente y las emociones se están manifestando y desenmarañando, y no lucha nada en absoluto por mantener el control sobre el proceso.

Por supuesto, habrá dolor en este proceso. Construiste toda tu estructura mental con el fin de evitar el dolor, y si dejas que esa estructura se desmorone sentirás todo el dolor que tratabas de evitar al construirla. Tienes que estar dispuesto a afrontar ese dolor. Si te encierras en una torre por miedo a salir al exterior, antes o después tendrás que afrontar tu temor, cuando llegue el día en que quieras experimentar una vida más plena. Entonces esa fortaleza no te estará protegiendo, sino aprisionando. Por tanto, para ser libre, para experimentar verdaderamente la vida, debes salir al exterior de tu modelo. Tienes que desaferrarte y soltar, y pasar por el proceso de limpieza que finalmente te liberará de tu psique. Esto se logra simplemente observando a la psique ser la psique. El camino de salida es la conciencia. Deja de definir la perturbación mental como una experiencia negativa. Simplemente mira a ver si puedes relajarte detrás de esa percepción. Cuando tu mente esté alterada no te preguntes: «¿Qué hago con esto?» Pregúntate en cambio: «¿Quién soy yo, este que está percibiendo esto?»

Con el tiempo llegarás a darte cuenta de que el asiento desde el que observas la perturbación no puede ser perturbado. Si parece perturbado, simplemente date cuenta de que te estás dando cuenta de ello y comprobarás que, al poco, esa aparente perturbación desaparece. Entonces podrás volver a reposar en las profundidades de tu ser mientras observas a tu mente y a tu corazón debatirse en sus postreros coletazos de agitación. Cuando llegues a este punto comprenderás lo que de veras significa trascender. La conciencia trasciende aquello de lo que se da cuenta. Está tan separada de los objetos de percepción como lo está la luz de

los objetos sobre los cuales brilla. Tú eres pura conciencia y puedes liberarte de todo simplemente relajándote en la contemplación.

Si quieres paz permanente, dicha permanente y felicidad permanente, tienes que atravesar tu agitación interna hasta llegar al otro lado. Está a tu alcance experimentar una vida en la que emerjan oleadas de amor en tu interior siempre que quieras. Esta es la auténtica naturaleza de tu ser. Basta con que vayas al otro lado de la psique. Y para ello, lo único que has de hacer es soltar tu tendencia a apegarte, dejar de utilizar la mente para construirte una falsa solidez. Simplemente, decídete de una vez por todas a realizar el viaje a la libertad a base de «soltar» constantemente.

Llegado este punto, el viaje se acelera. Atravesarás la parte de ti que siempre ha tenido un miedo mortal, y verás como esa parte se ha esforzado siempre por mantenerlo todo en su sitio. Si no alimentas esa parte, si continúas soltando y no dejas que esa parte se apegue, finalmente irás más allá de la falsa solidez. Esto no será algo que tú hagas, sino que sucederá por sí mismo.

Tu única vía de salida es el atestiguamiento. Simplemente continúa soltando a base de darte cuenta de que te das cuenta. Si atraviesas un periodo de oscuridad o depresión, simplemente pregúntate: «¿Quién se da cuenta de la oscuridad o de la depresión?» Así es como atravesarás las distintas etapas de tu crecimiento interno. Simplemente sigue soltando y dándote cuenta de que estás todavía allí, presente. Cuando hayas soltado la psique oscura y la psique luminosa, y ya no te aferres a nada, llegará un punto en el que todo se abrirá detrás de ti. Estabas acostumbrado a darte cuenta de las cosas que había delante de ti, pero ahora te das cuenta de todo el universo que mora detrás, tras el asiento de la conciencia.

No te imaginabas que pudiera haber algo detrás de ti. Estabas tan enfocado en construir tu modelo a partir de los pensamientos y las emociones que pasaban delante que no tenías conciencia de la vasta extensión del espacio interno que había tras de ti. Pero ahí detrás hay todo un universo. Simplemente no habías mirado en esa dirección. Si estás dispuesto a soltar, caerás en lo más profundo de ti y todo un océano de energía se abrirá a tu percepción. Te llenarás de luz. Estarás completamente lleno de una luz que no tiene oscuridad, de una paz que sobrepasa todo entendimiento. Entonces caminarás a través de cada momento de tu vida cotidiana con el flujo de esta fuerza interna sosteniéndote, alimentándote y guiándote desde lo más profundo. Todavía habrá pensamientos, emociones y conceptos de ti mismo flotando a tu alrededor en tu espacio interno, pero serán apenas una pequeña parte de todo lo que estarás experimentando. No te identificarás con nada excepto con el sentido de Ti Mismo.

Una vez alcances este estado, jamás tendrás que preocuparte por nada nunca más. Las fuerzas de la creación crearán creación, tanto dentro como fuera de ti, y tú fluirás en paz, amor y compasión más allá de todo ello, aunque honrándolo todo a la vez. No habrá ya necesidad de una falsa solidez. No hay necesidad alguna cuando uno está en paz con la expansión universal de su verdadero Ser.

Quinta parte

Vivir la vida

Foto (página anterior):
Salida de la Tierra vista desde el Apolo 11
NASA JSC

15
El camino de la felicidad incondicional

EL CAMINO ESPIRITUAL MÁS ELEVADO es la vida misma. Si sabes cómo vivir la vida, todo lo que acontece en la cotidianidad se convierte en una experiencia liberadora. Pero primero debes contemplar la vida del modo apropiado, porque puede resultar muy confusa. Para empezar, tienes que darte cuenta de que en realidad solo tienes una opción en esta vida, y no tiene que ver con qué carrera vas a estudiar, con quién quieres casarte o si decides buscar a Dios o no. Las personas tienden a abrumarse con multitud de opciones, pero en última instancia puedes mandarlo todo a paseo y limitarte a tomar una única decisión básica y fundamental: ¿quieres ser feliz o no quieres ser feliz? Realmente es así de sencillo. Una vez realizada esta elección, tu camino a través de la vida se torna totalmente claro.

La mayoría de la gente no se atreve a darse esta opción porque piensa que no está bajo su control ser feliz. Puede que alguien diga: «Bueno, por supuesto que quiero ser feliz, pero es que mi esposa me ha abandonado». Dicho en otras palabras, esa persona quiere ser feliz en general, pero no si le abandona su esposa. Sin embargo, no era esa la pregunta. La pregunta es muy simple: «¿Quieres ser feliz o no?» Si la mantienes así de simple verás que en realidad sí está bajo tu control ser feliz. Lo que pasa es que tienes un conjunto de preferencias profundamente arraigadas que se interponen en tu camino.

Digamos, por ejemplo, que has estado extraviado y sin comida durante días, hasta que finalmente aciertas a llegar a una casa. Apenas puedes mantenerte en pie, pero consigues impulsarte hasta la puerta y tocar el timbre. Alguien abre, te mira y dice: «Oh, Dios mío, ¡pobre criatura! ¿Quieres algo de comer? ¿Qué quieres tomar?» Lo cierto, en tales circunstancias, es que a ti no te importa en absoluto lo que puedan darte. Ni siquiera tienes fuerzas para pensar en ello. Lo único que sabes es que quieres comida, y eso es lo que aciertas a decir: «comida». Debido a que estás diciendo de veras que quieres pura y simplemente comida, sin más, en tu manifestación no intervienen en absoluto tus preferencias mentales. Pues bien, lo mismo es válido para la pregunta sobre tu felicidad. La pregunta es sencilla: «¿Quieres ser feliz?» Si la respuesta es de verdad un sí, entonces dilo sin ambages. Después de todo, el auténtico significado de la pregunta es: «¿Quieres ser feliz a partir de este momento y durante el resto de tu vida, pase lo que pase?»

Si dices que sí, puede que tu esposa te deje, o que tu marido se muera, o que el mercado de valores se derrumbe o que tu coche se averíe una noche en una remota autopista. Puede que sucedan una o varias de estas cosas entre este momento y el final de tu vida. Pero si quieres recorrer el camino espiritual más elevado, entonces, si respondes sí a esta simple pregunta, tienes que decirlo de veras. No tiene que haber «peros», condiciones o requerimientos al respecto. La cuestión no es si tu felicidad está o no bajo tu control. Por supuesto que sí lo

está; lo que pasa es que no eres totalmente veraz cuando dices que quieres ser feliz. Quieres condicionarlo. Lo que implica tu respuesta es que estás dispuesto a ser feliz siempre que ocurran ciertas cosas y que no ocurran algunas otras. Por eso da la impresión de que el hecho de ser feliz es algo que escapa a tu control. Cualquier condición que impongas limitará tu felicidad.

No puedes controlar todo lo que sucede ni lograr que las cosas sean siempre tal como tú quieres, así que tienes que dar una respuesta incondicional a esta cuestión. Si decides que vas a ser feliz a partir de ahora y para el resto de tu vida, no solo serás feliz, sino que además te iluminarás. La felicidad incondicional es la técnica de iluminación más elevada que existe. No tienes que aprender sánscrito ni estudiar ninguna escritura sagrada, y tampoco hace falta que renuncies al mundo. Tan solo tienes que estar completamente decidido cuando afirmes que eliges ser feliz. Y tienes que estar decidido a ser feliz con independencia de lo que suceda. Esto constituye en verdad un camino espiritual, y es probablemente el camino al Despertar más directo y seguro que existe.

Cuando decidas que quieres ser incondicionalmente feliz, inevitablemente sucederá algo que desafiará tu compromiso. Ese desafío que pone a prueba tu decisión es precisamente lo que estimula tu crecimiento espiritual. De hecho, es el aspecto incondicional de tu compromiso lo que hace que este camino sea el más elevado. Es muy sencillo: simplemente tienes que decidir si vas a romper tu compromiso o no. Cuando todo va bien es muy fácil ser feliz, pero cuando ocurre algo desagradable ya no resulta tan fácil. Tiendes a decir: «Pero es que yo no sabía que iba a ocurrir esto. No pensaba que perdería mi vuelo. No me imaginaba que Sally se presentaría en la fiesta llevando el mismo vestido que yo. No pensaba que alguien abollaría mi coche nuevo apenas una hora después de estrenarlo». La cuestión es: ¿estás realmente dispuesto a romper tu voto de ser feliz porque hayan ocurrido estos eventos?

Pueden pasar millones de cosas que ni siquiera te imaginas, pero la cuestión no es si pasarán o no. Sin duda pasarán cosas. La auténtica pregunta es si estás dispuesto a ser feliz pase lo que pase.

El propósito de tu vida es disfrutar de tus experiencias y aprender de ellas. No has sido puesto en la Tierra para sufrir. No sirve de nada que te sientas miserable. Sean cuales sean tus creencias filosóficas, es un hecho que un día naciste y que un día morirás, pero hasta entonces puedes elegir si vas o no a disfrutar de la experiencia de vivir. Los sucesos no determinan si vas a ser feliz o no; solo son sucesos. Eres tú quien determina si vas a ser feliz o no. Puedes sentirte feliz simplemente por el hecho de estar vivo, puedes ser feliz mientras te ocurren toda clase de cosas y puedes ser feliz incluso en el momento de tu muerte. Si puedes vivir de este modo, tu corazón estará tan abierto y tu Espíritu será tan libre que ascenderás como una centella a los cielos.

Este camino te lleva a la trascendencia absoluta debido a que desaparece toda parte de tu ser que pudiera ser propensa a imponer una condición a tu compromiso con la felicidad. Si has decidido ser feliz, tienes que soltar la parte de ti que quiere crear melodramas. Esa es la parte que cree que hay una razón para no ser feliz. De este modo, vas trascendiendo todo lo personal y, a medida que lo haces, despiertas de manera natural los aspectos más elevados de tu ser.

A la postre, disfrutar de las experiencias de la vida es la única actitud verdaderamente razonable. Date cuenta de que estás sentado en un planeta que gira en medio de la nada absoluta. Adelante, míralo tú mismo; echa una mirada a la realidad. Estás flotando en medio

del espacio vacío en un universo que está en eterno movimiento. Si tienes que estar aquí, al menos sé feliz y disfruta de la experiencia. Vas a morir de todos modos, las cosas pasarán de todos modos, ¿por qué no ser feliz? No ganas nada dejando que los sucesos de la vida te alteren. Tu sufrimiento no cambia el mundo; solo sufres, sin más. Siempre habrá algo que pueda molestarte, si es que tú se lo permites.

Si eliges disfrutar de la vida, esta decisión te guiará a lo largo de tu viaje espiritual. En realidad, esa decisión es, en sí misma, un maestro espiritual. Tu compromiso con la felicidad incondicional te enseñará todo cuanto tienes que aprender sobre ti mismo, sobre los demás y sobre la naturaleza de la vida. Lo aprenderás todo sobre tu mente, tu corazón, tu deseo y tu voluntad. Pero tienes que estar plenamente decidido cuando digas que vas a ser feliz el resto de tu vida. Cada vez que una parte de ti empiece a sentirse infeliz, suéltala. Trabaja con ella. Usa afirmaciones o haz lo que tengas que hacer para mantenerte abierto. Si estás decidido, nada podrá detenerte. Pase lo que pase, siempre puedes elegir disfrutar de la experiencia. Si te ponen en una celda de aislamiento y te hacen pasar hambre, disfruta siendo como Gandhi. Pase lo que pase, disfruta de la vida que sale a tu encuentro.

Por difícil que suene esto, ¿qué beneficio obtienes si no adoptas esta actitud de felicidad? Si eres totalmente inocente y sin embargo te encierran en la cárcel, más vale que te diviertas. ¿De qué te sirve no divertirte? No lograrás nada enfadándote, excepto pasarlo mal. Al final, si permaneces siendo feliz sales ganando; eres el ganador del juego. Así que haz de ello tu juego y mantente feliz pase lo que pase.

La clave para mantenerte feliz es verdaderamente muy simple. Empieza por comprender cómo funcionan tus energías internas. Si miras en tu interior verás que cuando eres feliz tu corazón se abre y la energía fluye a raudales dentro de ti, mientras que cuando no eres feliz tu corazón está cerrado y no tienes energía en tu interior. De modo que si quieres ser feliz, no cierres tu corazón. Pase lo que pase, aunque tu esposa te abandone o tu marido se muera, no lo cierres.

No hay ninguna regla que diga que tienes que cerrar tu corazón ante la adversidad. Simplemente dite a ti mismo que, pase lo que pase, no vas a cerrarte. Verdaderamente tienes esa elección a tu alcance. Cuando veas que empiezas a cerrarte, pregúntate si estás verdaderamente dispuesto a renunciar a tu felicidad. Detente a examinar qué es lo que hay dentro de ti que cree que aporta algún beneficio el hecho de cerrarse. Te pasa la menor cosa y en seguida renuncias a tu felicidad. Estabas disfrutando de un día estupendo hasta que un coche se cruzó delante del tuyo obligándote a frenar en seco mientras conducías hacia tu trabajo. Eso te molestó mucho y te pasaste enfadado el resto del día. ¿Por qué? Atrévete a plantearte esta pregunta. ¿Qué sacas de positivo dejando que eso te arruine el día? No obtienes ningún beneficio. Si un coche se interpone repentinamente delante del tuyo, suelta y mantente abierto. Si verdaderamente quieres hacerlo, puedes hacerlo.

Si emprendes este camino de felicidad incondicional pasarás por todas las etapas del yoga. Tendrás que permanecer consciente y mantenerte centrado y comprometido en todo momento. Tendrás que mantenerte firme y concentrado en tu compromiso de permanecer abierto y receptivo a lo que la vida te traiga. Pero nadie ha dicho que no puedas hacerlo. Todos los grandes santos y maestros han enseñado a mantenerse abierto. Enseñaron que Dios es alegría, que Dios es éxtasis y que Dios es amor. Si permaneces lo suficientemente abierto, tu corazón se verá henchido por oleadas de entusiasmo. Las prácticas espirituales no son un fin en sí mismas, sino que dan fruto cuando te vuelves lo bastante profundo como para

permanecer abierto. Si aprendes a mantenerte abierto en todo momento, te ocurrirán grandes cosas. Simplemente tienes que aprender a no cerrarte.

La clave está en aprender a mantener tu mente lo suficientemente disciplinada para que no te engañe haciéndote creer que esta vez sí merece la pena cerrarse. Si caes en la trampa, vuelve a levantarte. En cuanto sientas la tentación, tan pronto abras la boca, en cuanto empieces a cerrarte y a ponerte a la defensiva, levántate enseguida. Pase lo que pase, recupérate y afirma internamente que no quieres cerrarte. Afírmate en que lo que realmente quieres es estar en paz y apreciar la vida. No permitas que tu felicidad esté supeditada a la conducta de otras personas. Ya es bastante malo que tu felicidad dependa de tu propio comportamiento, pero si empiezas a supeditarla a la conducta de los demás, entonces sí que te estás metiendo en un serio problema.

En la vida te pasarán cosas adversas y tú sentirás la tentación de cerrarte, pero siempre está en tu mano la opción de caer en esa tentación o soltarla. Tu mente te dirá que no es razonable mantenerte abierto cuando ocurren cosas adversas, pero dispones de un tiempo limitado de vida, de modo que lo que realmente es irracional es no disfrutar de ella.

Si te cuesta recordar esto, entonces medita. La práctica meditativa fortalece el centro de conciencia, y de esta manera siempre tendrás la consciencia suficiente para no permitir que tu corazón se cierre. Te mantienes abierto siempre que dejas que las cosas sean tal cual son y abandonas la tendencia a cerrarte. Cuando tu corazón empiece a tensarse, simplemente relájalo. No hace falta que estés radiante externamente en todo momento; basta con que te sientas dichoso por dentro. En lugar de quejarte, diviértete con las distintas situaciones que vayan desplegándose ante ti.

La felicidad incondicional es un camino muy elevado y también una técnica muy elevada, porque lo resuelve todo. Puedes aprender técnicas de yoga, como por ejemplo la meditación o las diversas posturas, pero ¿qué haces el resto de tu vida? Sin embargo, la técnica de la felicidad incondicional es ideal, porque define implícitamente lo que vas a hacer el resto de tu vida: vas a soltarte a ti mismo para así ser feliz de modo permanente. Y en lo concerniente a la espiritualidad, vas a crecer muy rápido. Quien realiza esta práctica cada momento de cada día nota que su corazón se limpia, debido a que no se involucra con el material que va emergiendo. También nota que su mente se purifica gracias a que no se involucra en su melodrama mental. Su Shak-ti (Espíritu) despertará aunque la persona no sepa nada de la Shakti. Llegará a conocer una felicidad que está más allá de la comprensión humana. Este camino resuelve la vida cotidiana al igual que resuelve la vida espiritual. El mayor regalo que uno le puede hacer a Dios es disfrutar de su creación.

¿Con quién crees que prefiere estar Dios: con gente feliz o con gente desgraciada? Es fácil responder a eso. Simplemente imagínate que eres Dios y piensa en ello. Has creado los cielos y la Tierra para jugar y experimentarte a ti mismo, y ahora bajas para ver cómo les van las cosas a tus humanos. De modo que le preguntas al primer humano que encuentras:

—Hola, ¿cómo te va?

—¿Qué quieres decir con «cómo te va»? —responde el humano.

—Bueno, pues que si te gusta estar aquí.

—No, no me gusta.

—¿Cómo que no? ¿Qué tiene esto de malo?

—Pues que ese árbol de ahí está torcido en cinco sitios y yo quiero que esté recto. Esa persona sale con otro y aquella otra se ha gastado cien euros llamando por teléfono. Ese tiene un coche más bonito que el mío y aquel otro va vestido muy raro. Es terrible. Además, mi nariz es demasiado grande, mis orejas demasiado pequeñas y tengo los dedos de los pies torcidos. No me siento feliz. No me gusta nada de esto.

Entonces Dios insiste:

—Bueno, ¿y qué me dices de los animales?

—¿Los animales? Pues que las hormigas y los mosquitos te pican, y eso es terrible. Además, no puedo salir a pasear por la noche porque está todo lleno de animales deambulando por ahí. Aúllan y hacen sus necesidades por todas partes, y eso no me gusta.

¿Crees que a Dios le gusta escuchar eso? Pues no le gusta, así que replica:

—¿Qué te has creído? ¿Que soy el departamento de quejas? Se va a visitar a otra persona y vuelve a preguntar:

—Hola. ¿Cómo te va?

—Estoy en éxtasis —contesta este humano.

—¡Guau! —repone Dios—. ¿Y te gustan las cosas?

—Son preciosas. Todo lo que veo produce oleadas de alegría en mi interior. Miro a ese árbol torcido y me siento anonadado. La hormiga viene y me muerde, ¡y es asombroso que una diminuta hormiga tenga la valentía de morder a un gigante como yo!

Ahora adivina con quién querrá quedarse Dios.

Uno de los antiguos nombres de Dios en la tradición yó-guica es Satchitananda: eterna conciencia dichosa. Dios es éxtasis. Dios es lo más sublime. Si quieres estar cerca de Dios, aprende a disfrutar. Si puedes mantenerte espontáneamente feliz y centrado pase lo que pase, hallarás a Dios. Esta es la parte asombrosa. Sí, es cierto que si permaneces feliz hallarás la felicidad, pero eso no es nada en comparación con lo que realmente vas a encontrar.

Cuando hayas superado la prueba de fuego y estés totalmente decidido a soltar pase lo que pase, a dejar que las cosas sean tal cual son, por adversas que sean, entonces caerán los velos de tu mente y de tu corazón y estarás cara a cara con lo que está más allá de ti, pues ya no habrá necesidad de ti. Cuando tu juego con lo temporal y finito haya concluido, te abrirás a lo eterno e infinito. Entonces la palabra «felicidad» no alcanzará ya a describir tu estado. Entonces es cuando cobran sentido las palabras «éxtasis», «beatitud», «liberación», «Nirvana» y «libertad». La dicha deviene desbordante y tu taza rebosa.

He aquí un bello camino: Sé feliz.

16
El camino espiritual de la no resistencia

EL AUTÉNTICO TRABAJO ESPIRITUAL consiste simplemente en aprender a vivir la vida sin estrés, sin problemas, sin miedo y sin melodramas. Así es como deberíamos contemplarlo. Utilizar la vida para evolucionar espiritualmente constituye, en verdad, el camino espiritual más elevado. En realidad no hay razón para sentir tensión o tener problemas. El estrés solo se produce cuando te resistes a los sucesos de la vida. Si no empujas la vida para que sea de un determinado modo y no de otro, entonces no creas ninguna resistencia, tan solo estás presente. En ese estado de presencia te limitas a atestiguar y a experimentar los acontecimientos que acaecen en la vida. Si eliges vivir de esta manera, comprobarás que es posible vivir la vida en un estado permanente de paz.

¡Qué proceso tan asombroso es la vida, este continuo flujo de átomos a través del espacio y el tiempo! Es una secuencia eterna de sucesos que súbitamente toman forma para disolverse instantáneamente al momento siguiente. Si te resistes a esta fuerza asombrosa de la vida, se acumula una tensión en tu interior que acaba por afectar a tu cuerpo, a tu mente y a tu corazón espiritual.

Resulta muy fácil ver que tenemos tendencia a estresarnos y a resistirnos en la vida diaria. Pero si queremos comprender esta tendencia, primero debemos examinar por qué nos resistimos tanto a permitir que la vida sea la vida, simplemente. ¿Qué es lo que mora en nuestro interior que tiene el poder e incluso la capacidad de resistirse a la realidad de la vida? Si miras atentamente dentro de ti verás que eres tú, el Sí Mismo, el ser interno, quien tiene esta capacidad. A este poder se le denomina fuerza de voluntad.

La voluntad es una fuerza real que emana de tu ser. Eso es lo que hace que se muevan tus brazos y piernas. Tus miembros no se mueven al azar por sí mismos, sino que se mueven tal como lo hacen porque ejerces tu voluntad para ello. Igualmente, ejerces esa voluntad para aferrarte a los pensamientos cuando quieres concentrarte en ellos. El poder del Sí Mismo, cuando se concentra y se dirige hacia los ámbitos físico, emocional o mental, genera una fuerza, y a esa fuerza la llamamos «voluntad». Eso es lo que usas también cuando tratas de hacer que las cosas ocurran o no ocurran. No estás indefenso; tienes el poder de afectar a las cosas.

Es asombroso comprobar lo que acabamos haciendo con nuestra voluntad. En realidad, ejercemos nuestra voluntad oponiéndonos al flujo de la vida. Si ocurre algo que no nos gusta, nos resistimos a ello. Pero como aquello a lo que nos resistimos ya ha ocurrido, no sirve de nada resistirse. Si tu mejor amigo se traslada a otra ciudad, es comprensible que eso no te guste. Pero tu resistencia interna a ese suceso durante los años siguientes no cambia el hecho de que efectivamente se haya trasladado. Tu resistencia no afecta en absoluto a la realidad de

la situación.

De hecho, ni siquiera puede decirse que estemos resistiéndonos a la situación real. Por ejemplo, si alguien dice algo que no nos gusta, es obvio que nuestra resistencia no sirve de nada, puesto que ya lo ha dicho. En realidad, a lo que nos estamos resistiendo no es al hecho en sí, sino a la experiencia de que el suceso nos atraviese. No queremos que el suceso nos afecte por dentro. Sabemos que va a producirnos impresiones emocionales y mentales que no encajarán con todo lo que ya está ahí dentro, de modo que ejercemos la fuerza de voluntad contra la influencia del suceso en un intento por impedir que atraviese nuestros corazones y mentes. En otras palabras, la experiencia de un suceso no finaliza con nuestra observación sensorial, sino que el evento tiene que pasar además por la psique a nivel energético. Todos los días experimentamos este tipo de proceso. La percepción sensorial inicial impacta en nuestros depósitos de energía emocional y mental, creando movimientos en dicha energía. Estos movimientos pasan a través de la psique de manera muy parecida a como un impacto físico crea ondas sobre la superficie del agua. Lo asombroso es que tienes la capacidad de resistirte a estos movimientos de la energía. Tu fuerza de voluntad puede detener la transferencia de energía, y eso es lo que genera tensión. Luchar con la experiencia de un simple suceso, o incluso con un pensamiento o una emoción, puede llegar a agotarte; seguro que sabes a lo que me refiero.

Un día verás que el hecho de resistirse supone una tremenda pérdida de energía. Lo cierto es que generalmente usas tu voluntad para resistirte a una de las dos cosas siguientes: o bien a algo que ya ha ocurrido o bien a algo que no ha ocurrido todavía. Estás instalado dentro de ti resistiéndote a las impresiones provenientes del pasado o bien a los pensamientos sobre lo que podría ocurrir en el futuro. Piensa en toda la energía que desperdicias resistiéndote a lo que ya ha ocurrido. Como el suceso ya ha pasado, en realidad estás luchando contra ti mismo, no contra el suceso. Además, contempla cuánta energía desperdicias resistiéndote a lo que podría ocurrir. Puesto que la mayoría de las cosas que crees que podrían ocurrir nunca ocurren, simplemente estás malgastando tu energía.

El modo en que afrontas el flujo de tu energía es algo que produce consecuencias enormes en tu vida. El hecho de ejercer tu voluntad contra la energía de un evento que ya ha ocurrido es como intentar detener las ondas causadas por una hoja que ha caído en un lago en calma: cualquier cosa que hagas causa más perturbación, en vez de cesarla. Cuando te resistes a la energía, esta no tiene adonde ir. Se queda atascada en tu psique y te afecta seriamente, o bloquea el flujo energético de tu corazón y provoca que te sientas cerrado y menos vibrante. Esto es exactamente lo que te sucede cuando algo te pesa en la mente o cuando las cosas se ponen muy difíciles.

He aquí el dilema humano: los sucesos ya han ocurrido, y sin embargo nosotros seguimos conservando su energía en nuestro interior al resistirnos a ellos. Al afrontar los sucesos del presente en tales circunstancias, no estamos dispuestos a recibirlos, pero tampoco somos capaces de digerirlos. Esto se debe a que seguimos luchando con las energías del pasado. Con el tiempo, las energías pueden acumularse y bloquearse hasta tal grado que la persona acaba estallando, o bien se cierra completamente. En esto consiste estar estresado, o incluso estar totalmente «quemado».

Pero no hay necesidad de estresarse. No hay razón para estallar ni para bloquearse. Si en vez de resistirte y acumular la energía dentro de ti permites, en cambio, que la energía te atraviese en cada momento de cada día, entonces puedes estar en todo momento igual de

fresco que si estuvieras pasando unas relajantes vacaciones. No son los acontecimientos de la vida los que te causan tensiones o problemas, sino tu resistencia a los acontecimientos de la vida. Dado que la causa del problema es que empleas tu voluntad para resistirte a que te atraviese la realidad, la solución al problema es obvia: deja de resistirte. Si vas a resistirte a algo, al menos hazlo de manera racional. De otro modo desperdicias irracionalmente una energía preciosa.

Ábrete a examinar este proceso de resistencia. Para proceder a resistirte, primero tienes que decidir que algo no es tal como a ti te gusta. Hay multitud de sucesos que te atraviesan sin dejar rastro, ¿por qué has decidido resistirte a este en particular? Debe de haber algo dentro de ti que decide cuándo dejar que las cosas te atraviesen y cuándo ejercer tu fuerza de voluntad, ya sea para alejarlas de ti o para aferrarte a ellas. Hay un millón de cosas que no te molestan en absoluto. Conduces cada día hasta tu trabajo y apenas notas los árboles y los edificios. Las líneas blancas de la carretera no te estresan en absoluto; las ves, pero pasan a través de ti. Sin embargo, no des por descontado que es así para todo el mundo. Para alguien que se gane la vida pintando esas líneas, puede ser un motivo de estrés verlas continuamente, sobre todo si no están bien trazadas. De hecho, esa persona podría sentirse tan estresada que le fuera imposible seguir conduciendo por esa carretera. Está claro que no todos nos resistimos a las mismas cosas ni tenemos los mismos problemas. Esto se debe a que no tenemos las mismas nociones preconcebidas acerca de cómo deberían ser las cosas o de cuánto deberían importarnos.

Si quieres comprender cómo funciona la tensión, empieza por darte cuenta de que tienes incorporado un conjunto de nociones preconcebidas con respecto a cómo deberían ser las cosas. En función de las ideas preconcebidas, ejerces tu voluntad para resistirte a lo que ya ha ocurrido. Ahora bien, ¿de dónde vienen esas nociones preconcebidas? Digamos que el hecho de ver azaleas en flor te provoca tensión. Está claro que esto no es algo que inquiete a la mayoría de la gente. ¿Por qué te perturba a ti? El misterio queda resuelto cuando descubrimos que en una ocasión tuviste una novia que cultivaba azaleas y que ella rompió contigo precisamente cuando estaban en flor. Ahora se te cierra el corazón cada vez que ves azaleas en flor; ni siquiera quieres acercarte a ellas: te alteran demasiado.

Los sucesos personales que nos ocurren en la vida causan impresiones en nuestras mentes y corazones. A continuación, tales impresiones se convierten en el fundamento para ejercer nuestra voluntad de resistirnos o de aferrarnos a las cosas. Es así de sencillo. Es posible que los sucesos hayan acaecido en tu infancia o bien que hayan ocurrido en diversos momentos a lo largo de tu vida. Independientemente de cuándo hayan ocurrido, dejaron impresiones dentro de ti. Ahora, basándote en dichas impresiones, te resistes o te aferras a los sucesos actuales. Esto genera tensión interna, agitación, lucha y sufrimiento. La clave es que, en lugar de ver la realidad y actuar libremente en el momento presente, permites que los sucesos del pasado gobiernen tu vida. Debido a que crees que los eventos pasados poseen un significado real, pones todo tu corazón y tu alma en resistirte o en aferrar-te. Pero la verdad es que este proceso no tiene ningún significado real. Solamente destruye tu vida.

La alternativa es utilizar la vida para soltar estas impresiones y la tensión que te crean. Para poder hacer esto tienes que volverte muy consciente. Tienes que estar atento a esa voz mental que te dice que te resistas a algo, esa voz que literalmente te da órdenes, como por ejemplo: «No me gusta lo que esa persona te ha dicho. Arréglalo». Te da consejos y te ordena que te enfrentes al mundo resistiéndote a determinadas cosas. ¿Por qué la escuchas? En vez de

acarrear contigo un día tras otro las cosas que te suceden, adopta como tu camino espiritual la disposición a permitir que todo te atraviese. Esto no implica rehuir lo que sucede. Está bien afrontar las cosas, pero primero deja que la energía te atraviese. Si no lo haces, en realidad no te estarás enfrentando con el suceso actual, sino con tus energías bloqueadas del pasado. No estarás viniendo desde un lugar de claridad, sino desde un lugar de tensión y resistencia interna.

Para evitar esta situación, comienza por afrontar cada situación con aceptación. Aceptación significa que permites que los sucesos pasen a través de ti sin oponer resistencia. Si ocurre un suceso y es capaz de atravesar tu psique, estarás cara a cara con la situación real tal cual es. Puesto que estás lidiando con el suceso real, en vez de con las energías internas almacenadas que este ha estimulado, no pondrás en acción la energía reactiva del pasado. Si aceptas de este modo, descubrirás que puedes afrontar mucho mejor las situaciones diarias. De hecho, es posible que no vuelvas a tener problemas el resto de tu vida. Esto es posible debido a que los sucesos no son problemas en sí mismos; solo son sucesos. Es tu resistencia a ellos lo que causa problemas. Pero, una vez más, no creas que al aceptar la realidad estás dejando de afrontar las cosas. Es todo lo contrario: es al aceptar la realidad cuando realmente afrontas las cosas. Lo que pasa es que las afrontas de manera impersonal, como sucesos que ocurren en el planeta Tierra, en vez de como problemas personales tuyos.

Te sorprenderá descubrir que en la mayoría de las situaciones no hay realmente nada que afrontar, excepto tus propios miedos y deseos. El miedo y el deseo hacen que todo parezca muy complicado. Si un suceso no te provoca miedos o deseos, en realidad no hay nada que afrontar. Permite simplemente que la vida se despliegue ante ti e interactúa con ella de manera natural y racional. Cuando ocurra la situación siguiente, permanece plenamente presente en ese momento, disfrutando sin más del hecho de estar experimentando la vida. No hay problemas. La clave es que no hay problemas, tensiones, estrés ni agotamiento. Si los sucesos de este mundo pueden pasar a través de ti, eso significa que has alcanzado un profundo estado espiritual. Entonces puedes permanecer consciente ante cualquier cosa que ocurra sin acumular energías bloqueadas. Cuando alcanzas ese estado, todo se vuelve claro. Por el contrario, todas las demás personas intentan afrontar el mundo que les rodea mientras luchan a la vez con sus propias reacciones y preferencias personales. Cuando una persona está luchando con sus propios miedos, ansiedades y deseos, ¿cuánta energía le queda para afrontar lo que está ocurriendo en realidad?

Párate a pensar en lo que eres capaz de lograr. Hasta ahora, tus capacidades han estado constreñidas por tus constantes luchas internas. Imagina lo que podrías lograr si tu conciencia no tuviera tales distracciones y pudiera enfocarse únicamente en los sucesos que ocurren en el presente. Si vivieras así, podrías hacer cualquier cosa. No habría ningún ruido en tu interior y tus capacidades aumentarían exponencialmente, en comparación con lo que has experimentado hasta ahora. Si pudieras llevar este nivel de conciencia y claridad a todo lo que haces, tu vida cambiaría por completo.

Por tanto, adoptar este camino como práctica espiritual implica asumir que tu tarea consiste en utilizar la vida para soltar tus resistencias. Las relaciones personales, por ejemplo, constituyen una magnífica manera de trabajar contigo mismo. Imagina que empiezas a emplear las relaciones sociales para conocer a otras personas, en lugar de para satisfacer las energías que están bloqueadas en tu interior. Si dejas de esforzarte por lograr que la gente encaje en tus nociones preconcebidas de lo que te gusta o disgusta, descubrirás que en

realidad relacionarse no es difícil. Si dejas de dedicarte a juzgar y a resistirte a las personas en función de tus bloqueos internos, descubrirás que es muy fácil llevarse bien con la gente, e incluso contigo mismo. Suéltate, líbrate de ti mismo; esa es la manera más fácil de aproximarse a los demás.

Lo mismo es válido para tu trabajo cotidiano. El trabajo diario es divertido. De hecho, es fácil hacerlo. Tu trabajo es simplemente lo que haces contigo mismo durante el día mientras vas dando vueltas en un planeta que gira en medio del espacio vacío. Si quieres estar contento y disfrutar de tu trabajo, tienes que soltarte y dejar que los sucesos fluyan a través de ti. Tu verdadera tarea comienza una vez que te ha atravesado todo.

Cuando las energías personales pasan a través de ti sin resistencia, el mundo se convierte en un lugar diferente: las personas y los sucesos te parecerán diferentes, descubrirás que tienes talentos y habilidades que nunca te habías imaginado, cambiará tu visión de la vida, te parecerá como si todo y cada cosa de este mundo se hubiera transformado. Esto se debe a que el hecho de haber soltado en una situación ejerce un efecto sobre tu claridad en las sucesivas situaciones. Digamos, por ejemplo, que tienes miedo a los perros, pero caes en la cuenta de que hay otras personas que no les tienen miedo y que viven su vida sin problemas. Como tú les tienes miedo, te has pasado toda la vida sufriendo, mientras que los demás no. Tu sufrimiento no ha tenido ningún sentido, de modo que decides trabajar tu miedo y relajarte cuando veas un perro, ya que la manera de trabajar con las resistencias es relajarse. Pero resulta que el acto de relajarte en medio de tu resistencia personal a los perros no solo cambia tu relación con ellos, sino que cambia también tu relación con todo. Ahora tu alma ha aprendido a dejar que las energías alteradas te atraviesen, de modo que la siguiente vez que alguien dice o hace algo que no te gusta, lo tratas automáticamente del mismo modo que has tratado tu miedo a los perros. Así, el proceso de relajarte en medio de la resistencia a los perros resulta igualmente beneficioso en cualquier otra circunstancia de tu vida, gracias a que te enseña directamente a mantener tu corazón abierto cuando está intentando cerrarse.

Soltar interiormente por completo es un camino espiritual en y por sí mismo. Es el camino de la no resistencia, el camino de la aceptación, el camino de la rendición. Consiste en no resistirse a las energías que pasan a través de ti. Si tienes dificultades para soltarte, no te fuerces; simplemente, sigue practicando. Llegar a estar absolutamente abierto, completo y pleno es tarea de toda una vida.

La clave está en relajarse y soltar, y entonces afrontar únicamente lo que tienes delante. No tienes que preocuparte de nada más. Si te relajas y sueltas, verás que eso te produce un enorme crecimiento espiritual: empezarás a sentir que se despierta una enorme cantidad de energía en tu interior; sentirás más amor del que jamás hayas experimentado antes; sentirás más paz y contento, y al final nada podrá ya perturbarte.

Verdaderamente, puedes llegar a alcanzar un estado en el que ya no tengas tensión ni problemas nunca más durante el resto de tu vida. Solo tienes que darte cuenta de que la vida te está ofreciendo un regalo, y ese regalo es el flujo de sucesos que te ocurren entre tu nacimiento y tu muerte. Esos sucesos son apasionantes y desafiantes, y producen un tremendo crecimiento. A fin de manejar cómodamente este flujo de vida, es preciso que tu corazón y tu mente estén lo suficientemente abiertos y expandidos para así poder abarcar la realidad. La única razón de que no sea ya así es que te estás resistiendo. Aprende a dejar de resistirte a la realidad, y lo que antes te parecían problemas estresantes empezará a convertirse en trampolín para tu viaje espiritual.

17
Contemplar la muerte

ES REALMENTE UNA GRAN PARADOJA CÓSMICA que uno de los mejores maestros de la vida sea la muerte. Ninguna persona o situación podrá jamás enseñarte tanto como puede hacerlo la muerte. Si bien alguien puede señalarte que tú no eres tu cuerpo, la muerte te lo demuestra. Si bien alguien podría recordarte la insignificancia y fugacidad de las cosas a las que te aferras, la muerte lo evidencia llevándoselas en un momento. Si bien una persona puede enseñarte que los hombres y mujeres de todas las razas son iguales y que no hay diferencias entre ricos y pobres, la muerte nos hace a todos iguales instantáneamente.

La cuestión es: ¿vas a aguardar a que llegue tu último instante para acoger a la muerte como tu maestra? Lo cierto es que la mera posibilidad de que podemos morir en cualquier momento tiene el poder de enseñarnos en cualquier instante. Una persona sabia es consciente de que en cualquier momento puede espirar y de que la siguiente inspiración podría no volver a producirse. Podría ocurrir en cualquier momento, en cualquier lugar: tu última respiración se va para no regresar. Tienes la posibilidad de aprender de esta realidad que es la muerte. Un ser sabio abraza total y completamente la realidad, la inevitabilidad y la impredecibilidad de la muerte.

Siempre que tengas algún problema, piensa en la muerte. Digamos, por ejemplo, que eres una persona celosa y que no puedes soportar que nadie se acerque a tu pareja. En tal caso, piensa en lo que ocurrirá cuando tú ya no estés aquí. ¿Acaso tiene algo de romántico que desde entonces tu ser querido tenga que vivir solo para siempre sin nadie que le cuide? Si puedes ir más allá de tus problemas personales descubrirás que quieres que la persona que amas sea feliz y que tenga una vida hermosa y plena. Si eso es lo que quieres para ella, ¿por qué la molestas ahora por el simple hecho de que esté hablando con alguien?

No debería hacer falta que llegases al filo de la muerte para sentir el impulso de vivir plenamente con toda tu capacidad. ¿Por qué aguardar a que todo te sea arrebatado para aprender entonces a ir a lo más profundo de ti con el fin de alcanzar tu más elevado potencial? La persona sabia proclama: «Si todo puede cambiar por la ausencia de una simple respiración, entonces quiero vivir a mi máximo nivel mientras todavía estoy vivo. Voy a dejar de molestar a las personas que amo. Voy a vivir la vida desde lo más profundo de mi ser».

Esta es la conciencia que es preciso desarrollar para tener relaciones profundas y significativas. Percátate de lo despiadados que podemos llegar a ser con nuestros seres queridos. Damos por supuesto que están a nuestra disposición y que siempre lo seguirán estando. Pero ¿qué pasa si se mueren? ¿Y si te mueres tú? ¿Qué pasaría si supieras que esta noche vas a ver a tus seres queridos por última vez? Imagina que baja un ángel y te dice: «Pon tus asuntos en orden. Esta noche no despertarás del sueño. Vas a venir conmigo». A partir de ese momento serías consciente de que a cada persona que vieras ese día la estarías viendo por

última vez. ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo interactuarías con esas personas? ¿Te entretendrías en tener en cuenta las pequeñas quejas que has estado acarreando contigo día tras día? ¿Cuánto amor podrías dar a tus seres queridos si supieras que esa va a ser la última vez que estarás con ellos? Piensa cómo serían las cosas si vivieras así cada momento y con cada persona. Tu vida sería muy diferente; deberías considerarlo. La muerte no es un pensamiento macabro; la muerte es el mayor maestro que hay en la vida.

Tómate un momento para echar una mirada a todas esas cosas que crees que necesitas. Mira cuánto tiempo y energía dedicas a esas actividades diversas. imagina que supieras que vas a morir dentro de una semana o de un mes. ¿Cómo cambiaría eso las cosas? ¿Cómo cambiarían tus prioridades? ¿Cómo cambiarían tus pensamientos? Piensa honestamente en lo que harías con tu última semana de vida. ¡Ah, qué pensamiento tan hermoso de contemplar es ese! Después considera esta cuestión: si eso, sea lo que sea, es realmente lo que harías con tu última semana, ¿qué estás haciendo con el resto de tu tiempo de vida? ¿Desperdiciarlo? ¿Tirarlo por la borda? ¿Tratarlo como si no fuera algo precioso? ¿Qué estás haciendo con tu vida? Eso es lo que te pregunta la muerte.

Digamos que estás viviendo la vida sin pensar en la muerte, y el Ángel de la Muerte viene a ti y te dice:

—Vamos, ya es hora de irse.

—¿Cómo que es hora de irse? —replicas tú—. Se supone que tienes que darme un aviso para poder decidir lo que quiero hacer con mi última semana de vida. Se supone que tengo una semana más.

¿Sabes qué te diría la muerte? Te diría:

—¡Vaya por Dios! Te he dado cincuenta y dos semanas enteras solo en este último año, y eso sin contar todas las demás semanas que te he dado antes. ¿Para qué necesitas una más? ¿Qué has hecho con todas las demás?

Si te preguntara eso, ¿qué dirías? ¿Qué responderías? ¿Dirías acaso: «¡Caray!, no estaba prestando atención. No creía que esa cuestión tuviera tanta importancia»? ¿No te parece asombroso acabar diciendo eso acerca de tu vida?

La muerte es una gran maestra. Pero ¿quién vive con el nivel de conciencia que ella aporta? Sea cual sea la edad que tengas, puedes dejar de respirar en cualquier momento. Es algo que ocurre continuamente, y no solo a la gente mayor, sino también a los bebés, a los adolescentes o a la gente de mediana edad. Una simple respiración más y se van. Ninguno sabemos cuándo nos llegará nuestro momento; la cosa no funciona así.

Entonces, ¿por qué no atreverte a reflexionar regularmente sobre cómo pasarías esa última semana? Si plantearas esta pregunta a personas que están verdaderamente despiertas te responderían sin dudarlo: nada cambiaría en su interior, ni un solo pensamiento cruzaría sus mentes. Si la muerte fuera a llegarles al cabo de un año, o de una semana o incluso de una hora, vivirían exactamente igual que están viviendo ahora. No acarrean nada en sus corazones que tengan pendiente hacer y que necesiten realizar antes de morir. En otras palabras, están viviendo sus vidas plenamente y no están haciendo concesiones ni haciéndose trampas.

Tienes que estar dispuesto a contemplar lo que sucedería en tu vida si la muerte te estuviera mirando directamente a los ojos. A continuación, debes conseguir la paz en tu interior de suerte que no haya ninguna diferencia tanto si la muerte te mira como si no. Un gran yogui dijo en cierta ocasión que cada momento de su vida había sentido como si tuviera

una espada suspendida sobre su cabeza colgando de una tela de araña. Vivió su vida con la conciencia de que estaba así de cerca de la muerte. Tú también estás así de cerca de ella. Cada vez que subes a tu coche, que cruzas la calle o que comes algo podría ser lo último que hicieras. ¿Te das cuenta de que lo que haces en cualquier momento es algo que alguien estaba haciendo cuando murió? «Se murió mientras cenaba… Murió en un accidente de coche cuando acababa de salir de su casa… Murió en un accidente aéreo en un viaje a Nueva York… Se fue a dormir y ya nunca despertó.» Eso es lo que le ocurrió a alguien en un momento dado. Sea lo que sea lo que estés haciendo, puedes estar seguro de que alguien murió mientras hacía precisamente eso.

No debes tener miedo de hablar de la muerte. No te pongas tenso cuando pienses en ella. Más bien, deja que esa conciencia te ayude a vivir con plenitud cada momento de tu vida, pues cada instante de ella es importante. Esto es precisamente lo que ocurre cuando alguien se entera de que solo le queda una semana de vida. Puedes estar seguro de que esa persona te dirá que esa última semana es la más importante de su vida. Todas las cosas son un millón de veces más significativas esa última semana. ¿Qué pasaría si pudieras vivir con esa intensidad todas las semanas de tu vida?

A estas alturas deberías estar preguntándote por qué no estás viviendo ya ahora con esa intensidad. Vas a morir, lo sabes; simplemente no sabes cuándo. Todo lo que tienes te será arrebatado. Dejarás atrás tus posesiones, a tus seres queridos y todas tus esperanzas y sueños. Serás arrebatado de donde te encuentras. Ya no podrás seguir desempeñando las tareas y cargos a los que tanto te has dedicado. La muerte lo cambia todo en un instante, esta es la realidad de la situación. Si todas estas cosas pueden cambiar en un instante, tal vez no sean tan reales después de todo. Quizá te convenga revisar quién eres. Tal vez deberías mirar más a fondo.

La belleza de abrazar verdades profundas es que no te llevan necesariamente a cambiar tu vida, sino a cambiar tu manera de vivir tu vida. No se trata de lo que haces, sino de cuánto de ti mismo está dedicado a hacerlo. Veamos un ejemplo muy simple. Has caminado al aire libre miles de veces, pero ¿cuántas veces lo has apreciado plenamente? imagina que una persona que está en cama en un hospital recibe la noticia de que le queda solo una semana de vida. Entonces mira al médico y le pregunta: «¿Puedo salir a pasear al aire libre? ¿Puedo contemplar el cielo una vez más?» Si estuviera lloviendo, esa persona querría sentir la lluvia sobre su piel. Para ella, eso sería lo más precioso. Pero tú no quieres sentir la lluvia; corres y te pones a cubierto.

¿Qué es lo que nos está impidiendo vivir la vida? ¿Qué hay en nuestro interior que tiene tanto miedo que nos impide disfrutar de la existencia? Esta parte de nosotros está tan atareada intentando asegurarse de que el siguiente paso transcurra de manera adecuada que somos incapaces de mantenernos sencillamente en el aquí y el ahora, y vivir la vida. La muerte está acechando nuestros pasos todo el tiempo. ¿No te gustaría ser capaz de vivir de veras antes de que te llegue la muerte? Probablemente no tengas ningún aviso previo. Muy poca gente sabe de antemano cuándo va a morir. Casi todo el mundo toma una nueva inspiración sin saber si será la última.

De modo que comienza a utilizar cada nuevo día para soltar esa parte temerosa de ti que no te permite vivir la vida plenamente. Sabiendo que vas a morir, disponte a decir lo que precisa ser dicho y a hacer lo que precisa ser hecho. Estate dispuesto a estar plenamente presente, sin temor a lo que ocurra al momento siguiente. Así es como vive la gente cuando

afronta la muerte. Tú también puedes vivir de este modo si afrontas la muerte a cada instante.

Aprende a vivir como si estuvieras afrontando la muerte en todo momento, y entonces te volverás más osado y abierto. Si vives la vida con plenitud no tendrás ningún último deseo; los habrás vivido en cada instante. Solo entonces habrás experimentado plenamente la vida y habrás liberado la parte de ti que tiene miedo de vivir. No hay razón para tener miedo a la vida. El miedo se desvanece cuando comprendes que lo único que cabe obtener de la vida es el crecimiento que proviene de experimentarla. La vida misma es tu tarea, y lo más significativo de tu existencia reside en tu interacción con ella. El resto de tu actividad se reduce a enfocarte en un minúsculo aspecto de la existencia, en el vano intento de dotar a tu vida de algún significado. Lo que de verdad otorga significado a la vida es la voluntad de vivirla. No es ningún evento en particular lo que otorga sentido a la existencia, sino la voluntad de experimentar los eventos de la vida, todos los eventos, sean estos cuales sean.

¿Qué pasaría si supieras que la próxima persona que vas a ver será la última? Seguro que estarías muy presente, empapándo-te de la experiencia del encuentro. No importaría lo que la persona dijera; serías feliz con solo escuchar las palabras, pues esa conversación resultaría la última de tu vida. ¿Qué pasaría si pudieras llevar ese mismo tipo de conciencia a cada conversación, a cada suceso? Pues bien, eso es lo que ocurre cuando te dicen que tu muerte está a la vuelta de la esquina; en tal situación no cambia tu vida, cambias tú. Por ello, el verdadero buscador se compromete a vivir de esta manera cada momento de su vida y no permite que nada le detenga. ¿Por qué habría de detenerte nada? A fin de cuentas, vas a morir de todos modos.

Si aceptas el reto de vivir siempre como si fuera tu última semana de vida, puede que afloren en tu mente todo tipo de deseos reprimidos. Quizá tu mente empiece a hablar de todas las cosas que siempre has querido hacer, y tal vez creas que más vale hacerlas de una vez. Sin embargo, pronto te darás cuenta de que esa no es la solución. Tienes que entender que la causa de que te pierdas la experiencia del momento presente reside en tu deseo de tener experiencias especiales en la vida. Sin embargo, la plenitud de la vida no reside en lograr o alcanzar algo, sino simplemente en experimentarla. La vida existe con o sin ti. Ha estado existiendo durante miles de millones de años. Tú tienes el honor de contemplar apenas una pequeña rodaja de ella. Si estás atareado intentando lograr algo, te pierdes esa pequeña rodaja que tienes la oportunidad de experimentar en este momento. Cada experiencia de la vida es diferente de las demás, y vale la pena experimentarlas todas y cada una. No se debe desperdiciar la vida; es demasiado preciosa. Por eso la muerte es tan gran maestra. Es la muerte la que hace que la vida sea preciosa. Fíjate en lo preciosa que se vuelve la vida cuando imaginas que solo te queda una semana para morir. Si no existiera la muerte, ¿qué valor le otorgarías a la vida? La desperdiciarías por completo, pues sabrías que siempre la ibas a tener. Es la escasez lo que hace que algo sea precioso. Es la escasez lo que convierte una simple roca en una rara gema.

De modo que es la muerte lo que en realidad da significado a la vida. La muerte es tu amiga. La muerte es tu liberadora. ¡Por Dios, no tengas miedo a la muerte! Trata de aprender lo que te está diciendo. La forma más elevada de aprender es abrirte a cada momento de tu vida y darte cuenta de que lo que realmente importa es vivirlo plenamente. Si vives cada momento con plenitud gozarás de una vida más completa y no tendrás miedo a la muerte.

Tienes miedo de la muerte porque anhelas la vida. Tienes miedo de morir porque piensas

que aún hay algo que no has experimentado. Mucha gente piensa que la muerte le va a arrebatar algo. El sabio, sin embargo, sabe que la muerte le está dando algo constantemente: le está dando significado a su vida. Eres tú quien tira tu vida por la borda; eres tú quien desperdicia cada segundo de ella. Subes al automóvil, vas de aquí para allá y no ves nada, ni siquiera estás allí; estás ocupado pensando en lo que vas a hacer a continuación. Vas un mes por delante de ti mismo, o incluso un año. No estás viviendo tu vida, estás viviendo tu mente. Así que eres tú quien tira tu vida por la borda, no la muerte. En realidad, la muerte te ayuda a recuperar tu vida haciéndote prestar atención al momento presente. Te hace decir: «Dios mío, voy a perder esto o aquello; voy a perder a mis hijos; esta podría ser la última vez que los vea. A partir de ahora les voy a prestar más atención, y también a mi esposa y a todos mis amigos y seres queridos. ¡Quiero vivir más plenamente!»

Si vives cada experiencia plenamente, entonces la muerte no te quita nada. No hay nada que pueda quitarte, pues estás plenamente realizado. Por eso el sabio siempre está preparado para morir. Da igual en qué momento le llegue la muerte, pues su experiencia es total y completa en cualquier instante. Supongamos que te gusta la música más que ninguna otra cosa. Siempre has querido escuchar tu composición clásica favorita tocada por tu orquesta favorita. Ese ha sido el sueño de tu vida. Finalmente, un día ocurre: estás allí presente y estás escuchando, y la interpretación te llena por completo. Apenas suenan las primeras notas, te sientes de inmediato transportado adonde necesitabas ir. Esto demuestra que sentirse embargado de la paz más trascendental no requiere más que de un solo instante. La verdad es que no necesitas de más tiempo antes de morir. Lo que necesitas es experimentar la vida con más profundidad durante el tiempo que te ha sido concedido.

Esta es la manera de vivir: deja que cada momento de tu vida te llene por completo, deja que llegue hasta el fondo de tu ser. No hay ningún momento en que no pueda lograr eso. Aunque ocurra algo terrible, considéralo como una experiencia más de la vida. La muerte te ha hecho una gran promesa en la que puedes hallar una profunda paz. Esa promesa es que todo es temporal, todo transcurre a través del espacio y el tiempo. Si tienes paciencia, esto, lo que sea, también pasará.

Los sabios se dan cuenta de que, a la postre, la vida pertenece a la muerte. La muerte llega en su momento para arrebatarte la vida. Puede hacerlo, ya que la muerte es la propietaria; tú solo eres el inquilino. La gente suele decir cosas como: «Se le ha concedido una nueva oportunidad en la vida» o «Está viviendo un tiempo prestado». ¿De quién ha tomado ese tiempo prestado? De la muerte, por supuesto. La muerte es quien viene a reclamar la propiedad de ese tiempo, pues siempre le ha pertenecido. Deberías mantener una relación saludable con la muerte, una relación libre de temor. Siéntete agradecido a la muerte por darte un día más y una experiencia más, y por crear la escasez que permite que la vida sea tan preciosa. Si lo haces así, ya no dispondrás de tu vida para desperdiciarla, sino para apreciarla.

La muerte es la realidad última de la vida. Los yoguis y los santos la abrazan plenamente. San Pablo manifestó: «Dónde está, oh, muerte, tu aguijón? ¿Dónde, oh, sepulcro, tu victoria?» (1 Cor 15, 55). A los grandes seres no les importa hablar de la muerte. Los yoguis han acudido tradicionalmente a meditar a los cementerios y a los crematorios. Se sientan allí en meditación para recordarse la fragilidad del cuerpo y la inevitabilidad de la muerte. A los budistas se les enseña a contemplar la naturaleza temporal de las cosas. Todo es temporal, y la muerte te lo demuestra.

De modo que, en vez de extraviarte en el habitual parloteo mental, ¿por qué no

contemplas la naturaleza temporal de la vida? ¿Por qué no piensas en algo significativo? No tengas miedo a la muerte. Deja que te libere. Deja que te aliente a experimentar la vida plenamente. Pero recuerda: tu vida no es propiedad tuya. Debes experimentar la vida que te está aconteciendo, no la que te gustaría que te ocurriera. No desperdicies un momento de vida intentando hacer que ocurran cosas distintas de las que están sucediendo. Aprecia los momentos que se te conceden. ¿No entiendes que a cada momento estás un paso más cerca de la muerte? Esta es la manera correcta de vivir tu vida: vivir como si estuvieras al borde de la muerte, porque de hecho lo estás.

18
El secreto del camino medio

NINGUNA DISERTACIÓN sobre el arte de vivir la vida como camino espiritual estaría completa si no incluyera una de las enseñanzas espirituales más profundas que existen: el *Tao Te Ching*. Esta enseñanza habla de algo que es extremadamente difícil de exponer y que su autor, Lao Tse, denominó «el Tao». Traducido literalmente, este término significa «el Camino». El Tao es tan sutil que no hay modo de abordarlo directamente; tan solo se puede tratar de modo periférico. En el *Tao Te Ching* se exponen los principios que rigen la vida entera. Es un tratado sobre el equilibrio del *yin* y el *yang*, de lo femenino y lo masculino, de la oscuridad y la luz. Es posible leer este tratado y no entender una sola palabra o, por el contrario, no poder contener las lágrimas con cada expresión de su texto. La diferencia estriba en si el lector posee el conocimiento, el entendimiento y las bases necesarias para poder comprender lo que el libro intenta expresar.

Lamentablemente, las enseñanzas espirituales suelen emplear oscuras expresiones místicas para enmascarar la verdad esencial. Pero este equilibrio esencial, este Tao, es, en realidad, algo muy sencillo. Quienes han aprendido de veras los secretos de la vida reconocen estas verdades sin necesidad de haber leído ninguna escritura. Si quieres comprender el Tao, abórdalo muy lentamente y partiendo de la sencillez. De otro modo, lo pasarás por alto, a pesar de que su verdad esté precisamente delante de ti.

Lo mejor es aproximarse al Tao por medio de algunas preguntas muy simples, casi retóricas. Por ejemplo: ¿es bueno para una persona comer de vez en cuando? Sí, evidentemente lo es. ¿Es bueno para una persona comer continuamente? No, por supuesto que no. Pues bien, el Tao se encuentra en algún punto intermedio entre ambos extremos. ¿Es bueno ayunar periódicamente? Sí. ¿Es bueno no comer nunca? No. El péndulo puede oscilar desde el extremo de reventar comiendo hasta el de morir de inanición. Nuestro péndulo simbólico tiene dos extremos: el yin y el yang, la expansión y la contracción, el hacer y el no hacer. Todo tiene dos extremos y todo tiene infinitas graduaciones dentro del balanceo del péndulo. Si vas a los extremos no puedes sobrevivir. Así es como son los extremos. Por ejemplo: ¿te gusta que haga calor? ¿Qué te pasaría si estuvieras a 6.000 grados centígrados? Que te convertirías en vapor instantáneamente. ¿Te gusta el frío? ¿Qué sentirías en el cero absoluto? Pues que las moléculas de tu cuerpo se quedarían absolutamente inmóviles.

Veamos otro ejemplo un poco menos extremo. Supongamos que te gusta estar cerca de otra persona. Ahora bien, ¿te gustaría estar todo el tiempo junto a ella sin separarte jamás?: comer juntos, ir a todas partes juntos y hacerlo absolutamente todo juntos. Al hablar por teléfono usaríais la función «manos libres» para así poder participar ambos en todas las conversaciones. Queréis estar tan cerca como si fueseis la misma persona. ¿Cuánto tiempo crees que puede durar esa situación?

Este es un extremo en las relaciones humanas. El otro extremo aparece cuando eres independiente y quieres tener tu propio espacio, de modo que vas a tu aire y te gusta mantener cierta distancia con la otra persona para así tener siempre algo que compartir cuando estáis juntos. Pero ¿cuánta independencia quieres mantener? Digamos que la suficiente como para viajar por separado, comer por separado y vivir en distintas casas. La cuestión es: ¿en qué momento estáis tan separados que nadie en absoluto podría imaginarse que estáis manteniendo una relación? ¡Han pasado años y no os habéis visto! Estos dos extremos tienen el mismo final: estéis demasiado cerca o demasiado lejos, en ambos casos llega un momento en que dejáis de relacionaros. Todo tiene sus extremos, su yin y su yang.

Considerémoslo ahora con más sutileza todavía. Temperaturas de 6.000 grados o del cero absoluto no parecen muy agradables, y tampoco resulta muy tentador morirse de inanición o comer hasta enfermar. Sin embargo, pasar todo el tiempo junto a alguien sí podría parecerte una situación agradable. Tal vez te gustara probarlo una temporada. Si es así, es porque tu péndulo ha ido en la dirección opuesta demasiado tiempo: has estado demasiado tiempo solo, has cenado demasiadas veces solo, has visto demasiadas películas solo y has hecho demasiados viajes solo. En otras palabras, tu péndulo se ha alejado del centro.

Gracias a la ciencia sabemos que si empujamos un péndulo treinta grados hacia la derecha y lo soltamos, tiende a oscilar los mismos treinta grados a la izquierda. No necesitamos a Lao Tse para que nos enseñe esto. Sabemos que todo se rige por unos mismos principios y que todas las leyes se cumplen por igual, tanto las internas como las externas. De este modo, es universal el principio según el cual si haces oscilar un péndulo hacia un lado, la consecuencia es que recorrerá esa misma oscilación hacia el otro lado. Si has estado pasando hambre durante días y alguien pone comida delante de ti, seguramente no serás muy educado al comértela. Te introducirás la comida en la boca igual que lo hace un animal hambriento. El grado de animalidad con el que te comportes estará en proporción directa con el grado de hambre que tengas, pues el hambre habrá hecho aflorar tus instintos animales.

Entonces, ¿dónde está el Tao? Pues bien, el Tao está justo en el medio. Es el lugar donde no hay energía empujando al péndulo en ninguno de los dos sentidos. Al péndulo se le ha permitido alcanzar el equilibrio en relación con la comida, las relaciones, el sexo, el dinero, el hacer, el no hacer y todo lo demás. Todo tiene su yin y su yang. El Camino, es decir, el Tao, es el lugar donde esas fuerzas se equilibran en paz. Y si no te sales del Camino, esas fuerzas tenderán a permanecer en pacífica armonía.

Si quieres entender el Tao tienes que examinar con detalle lo que sucede en los extremos. Ningún extremo puede perdurar. ¿Cuánto tiempo puede mantenerse el péndulo en una de sus posiciones más extremas? Solo un instante. Por el contrario, ¿cuánto tiempo puede estar el péndulo en reposo? Puede permanecer en reposo eternamente mientras no haya fuerzas que lo saquen del equilibrio. Eso es el Tao. Es el centro. Pero eso no significa que sea algo fijo y estático. Enseguida veremos que el Tao es un equilibrio dinámico.

En primer lugar tienes que darte cuenta de que todas las cosas tienen su yin y su yang; cada cosa tiene su propio punto de equilibrio. El Tao está constituido por el armonioso entretejimiento de todos esos puntos de equilibrio. Este equilibrio global se mantiene permanentemente balanceado a medida que se mueve a través del espacio y el tiempo. Su poder es extraordinario. Si quieres hacerte una idea del poder que reside en la armonía del Tao, date cuenta de la cantidad de energía que se desperdicia en los balanceos hacia los lados. Supón que quieres ir del punto A al punto B, pero que, en lugar de desplazarte directamente

de A a B, pretendes hacerlo oscilando de lado a lado, tal como lo hace una onda sinusoidal. Llegar hasta el punto B de este modo te va a llevar muchísimo tiempo, y además vas a desperdiciar mucha energía. En otras palabras, no es eficiente oscilar alrededor del sendero, lo eficiente es centrar todas tus energías en seguirlo. Si lo haces, las energías que antes desperdiciabas balanceándote hacia los lados podrás ahora emplearlas en ir hacia el centro. Esta concentración de energías te permite realizar cualquier tarea de manera mucho más eficiente. Este es el poder del Tao. Cuando dejes de balancearte entre los opuestos, descubrirás que tienes mucha más energía de la que habías imaginado. Completarás en cuestión de minutos tareas que a otros les llevan horas. Podrás hacer con muy poca energía cosas que dejan agotadas a otras personas. Esa es la diferencia entre luchar con los opuestos o, por el contrario, permanecer centrado con el fin de lograr algo.

Este mismo principio es válido en todas las áreas de la vida; por ejemplo, con la alimentación. Si estás en equilibrio, entonces comes cuando es adecuado y de un modo beneficioso para la salud de tu cuerpo. Hacerlo de otra manera es desperdiciar energía, pues habrás de dedicarla a afrontar las consecuencias derivadas de comer demasiado o demasiado poco y de ingerir alimentos inadecuados. Es mucho más eficiente tratar el cuerpo de manera equilibrada que sufrir los efectos que provienen de los extremos.

En los extremos desperdicias una energía tremenda. Cuanto más extrema sea una situación, más tiempo y energía has de dedicarle. Por ejemplo, la relación mencionada anteriormente, en la que quieres estar siempre con la otra persona, es una ocupación que exige dedicación a tiempo completo. El único modo de tener otra ocupación es realizar ambos a la vez esa otra tarea. Pero en el otro extremo, el hecho de no tener relación alguna y estar siempre solo y deprimido tampoco te permite lograr gran cosa. De modo que estar en los extremos, en cualquiera de ellos, consume inútilmente toda tu energía. La ineficiencia de tus acciones viene determinada por tu grado de alejamiento del centro. Cuanto más alejado, menos capaz eres de dedicar tu energía a vivir la vida, pues estás utilizándola para ajustarte a los balanceos del péndulo. Los extremos son buenos maestros, pues al examinarlos resulta fácil ver los efectos de las pautas conduc-tuales desequilibradas.

Tomemos el ejemplo de un fumador compulsivo. Siempre tiene un cigarrillo en la boca, o bien está encendiendo el siguiente. Dedica un porcentaje significativo de su vida a los cigarrillos, ya sea comprándolos, encendiéndolos o fumándolos. También está muy ocupado buscando lugares donde le permitan fumar. Y como no le gusta tener que salir al aire libre para hacerlo, se ha unido a los comités de defensa del derecho a fumar en lugares públicos. Date cuenta de la cantidad de energía que dedica esa persona al hecho de fumar. Ahora imagina que quiere dejarlo y decide no fumar ni un solo cigarrillo más. Si después de un año le preguntas qué ha hecho el año anterior, te dirá que lo ha dedicado a dejar de fumar. Eso ha sido su vida durante el año transcurrido. Primero intentó mascar chicles, pero no le sirvió de nada. Después probó los parches. Cuando esto tampoco funcionó, pasó a la hipnoterapia. Debido a que el péndulo estaba tan desequilibrado en una dirección, tuvo que oscilar en el mismo grado hacia el otro extremo para poder dejar de fumar. Ambos extremos fueron un gran desperdicio de tiempo, energía y esfuerzo que podrían haberse invertido en otros aspectos más productivos de la vida.

Cuando dedicas energía a intentar mantenerte en los extremos, no logras avanzar. Cuanto más te vas a un extremo, menos progresas hacia delante. Te quedas atascado en un surco, al igual que un coche metido en un barrizal traza una rodada y se queda atascado en ella. En tal

situación no dispones de ninguna energía que te permita avanzar en el seno del Tao; la tienes toda dedicada al servicio de los extremos.

El Camino está en un lugar medio entre los extremos, porque ese es el lugar donde las energías están equilibradas. Pero ¿cómo impedir que el péndulo se balancee hacia los extremos? Curiosamente, lo mejor es dejarlo solo. No se desplazará hacia los extremos a menos que le aportes energía hacia los extremos; de modo que, simplemente, suelta los extremos. No participes en ellos, y el péndulo se aproximará al centro de manera natural. A medida que se aproxime al centro te sentirás cada vez más lleno de energía. Esto se debe a que ahora tienes a tu disposición toda la energía que antes desperdiciabas.

Si eliges centrarte y no participar en los extremos, llegarás a conocer el Tao. No intentes aferrarlo, ni tan siquiera tocarlo; jamás lo lograrás. El Tao es simplemente lo que hace la energía cuando no se emplea en ir hacia los extremos. Cuando no se agitan los extremos, el Tao encuentra su camino de vuelta al centro en cada suceso que ocurre en la vida, y permanece serena y calladamente en el medio. El Tao está hueco, vacío. Al igual que el ojo del huracán, su poder reside en su vacuidad. Todo gira alrededor de él, pero él permanece perennemente inmóvil. El remolino de la vida extrae su energía del centro, y el centro extrae su energía del remolino de la vida. Estos mismos principios son válidos en todo ámbito de la vida, ya sea la meteorología, la naturaleza o cualquier otro.

A medida que dejes de participar en los balanceos, cada vez estarás más centrado y las energías encontrarán su equilibrio de manera natural. Entonces sentirás mayor claridad, gracias a que fluirá mucha más energía en ti. La experiencia de estar presente en cada momento llegará a ser tu estado natural. No te quedarás fijado en ninguna cosa ni atrapado en pensamientos sobre los opuestos. A medida que sientas mayor claridad, los sucesos de la vida parecerán desplegarse a cámara lenta; y cuando esto ocurra, ningún suceso te parecerá ya confuso o abrumador, sea cual sea su naturaleza.

Esto es muy diferente a como vive la mayoría de la gente. Si van conduciendo y alguien les adelanta indebidamente, se sienten disgustados durante la hora siguiente, o tal vez durante el resto del día. Para aquel que está en el Tao, los sucesos duran justo el tiempo que duran. Eso es todo. Si vas conduciendo y alguien te adelanta indebidamente, sientes que la energía empieza a descentrarse. Lo sientes en tu corazón. Cuando sueltas ese suceso, la energía regresa al centro. Como no vas hacia los extremos, tu energía retorna al momento presente, y cuando ocurre el suceso siguiente, estás allí. Siempre estás presente, y eso te hace mucho más capaz que la persona que sigue reaccionando a desequilibrios del pasado. Casi todo el mundo tiene un punto en el que se desequilibra. Cuando te desequilibras, ¿quién se queda al cuidado del negocio? ¿Quién se hace cargo de las energías que se despliegan mientras tú no estás allí? Recuerda: quien se mantiene presente y con fijeza de propósito acaba triunfando.

Cuando te mueves dentro del Tao, estás siempre presente y la vida se torna absolutamente sencilla. Cuando estás en el Tao es muy fácil ver lo que sucede en la vida, pues el despliegue de la vida acontece justo ante tu mirada. Pero si en tu interior se están produciendo todo tipo de reacciones debido a que estás en los extremos, entonces la vida te parecerá confusa. No obstante, si te parece confusa es solo porque tú estás confuso, no porque la vida sea confusa.

Cuando dejas de estar confuso todo se torna sencillo. Si abandonas toda preferencia, si tu prioridad es mantenerte centrado, entonces la vida se despliega ante ti mientras tú permaneces en el centro. Entonces se ve que un hilo invisible lo atraviesa todo y que todo se mueve callada y serenamente desde ese centro de equilibrio. Eso es el Tao. Está

permanentemente presente en todo: en tus relaciones, en tu dieta o en tus actividades comerciales. Está siempre presente en todas las cosas. Es como el ojo del huracán: en él siempre hay completa paz.

Para darte una idea de la sensación que produce estar en ese centro usaremos el ejemplo de la navegación a vela. Supón que salimos a navegar cuando no hay viento. Esa es una situación extrema en la que el resultado es que no vamos a ninguna parte. Ahora salimos a navegar con un viento tremendo, pero sin tener vela alguna. Ese es el extremo opuesto al anterior, y nuevamente no vamos a ninguna parte. La navegación a vela es un buen ejemplo, porque hay muchas fuerzas que interactúan: están el viento, la vela, el timón y la tensión de las cuerdas sobre la vela. Hay un complejo juego de fuerzas. ¿Qué pasa si sopla el viento y tienes la vela demasiado floja? Que la barca no se mueve. ¿Y si la tensas demasiado? Entonces el resultado es que vuelcas. Para navegar adecuadamente debes mantener la vela con la tensión justa. Pero ¿cuál es la tensión justa? Es el punto medio de tensión de la vela contra la fuerza del viento, ese punto en el que la vela no está ni demasiado tirante ni demasiado floja. Es lo que denominamos el «punto dulce». Imagina la sensación que produce sentir el viento insuflar la vela de la manera justa mientras tú tiras de los cabos con la tensión precisa. Entonces la nave se mueve con una perfecta sensación de equilibrio. Cuando el viento cambia, tú te adaptas a él. Tú, el viento, la vela y el agua sois uno. Todas las fuerzas están en armonía. Si cambia una de ellas, las demás cambian al instante. Eso es lo que significa estar en el Camino, estar en el Tao.

En el Tao de la navegación el punto de armonía no es estático, es un equilibrio dinámico: se pasa de un punto de armonía a otro, de un centro de equilibrio a otro. Pero si quieres alcanzar ese equilibrio no puedes aferrarte a conceptos o preferencias determinados; tienes que permitir que sean las propias fuerzas las que te muevan. En el Camino nada es personal: tú no eres más que un instrumento en manos de las fuerzas, un instrumento que participa en la armonía del equilibrio. Debes alcanzar ese punto en el que tu único interés reside en el propio equilibrio, y no en ninguna preferencia personal sobre cómo deberían ser las cosas. Y lo mismo es válido con la totalidad de la vida: cuanto mayor sea el equilibrio que seas capaz de alcanzar, mejor podrás navegar por la vida. Cuando entras en el Tao sucede lo que se denomina «acción sin esfuerzo». La vida ocurre y tú estás allí presente, pero no eres tú quien hace que ocurra la vida. No hay peso ni agobio, no hay tensión. Las fuerzas se ocupan de sí mismas mientras tú permaneces asentado en el centro. Eso es el Tao. Es el lugar más hermoso de la existencia. No puedes tocarlo, pero puedes ser uno con él.

Finalmente verás que en el camino del Tao no sucede que despiertas, ves lo que tienes que hacer y entonces lo haces. No, en el Tao estás ciego y tienes que aprender a estar ciego. Nunca ves adón-de va el Tao; solo puedes estar allí presente con él. Es algo similar a lo que sucede cuando una persona ciega va caminando por la calle ayudándose de su bastón. Demos un nombre a ese bastón: llamémoslo el buscador de los extremos, el detector de los límites, el perceptor del yin y el yang. Las personas que caminan ayudándose de ese bastón lo hacen llevándolo de un lado a otro. No lo hacen oscilar para saber adónde deben dirigirse, sino para detectar lo que deben evitar. Están buscando los extremos. Si no puedes ver el camino, lo que puedes hacer es sentir los límites. Pero si sientes los límites y no te diriges hacia ellos, entonces te mantienes en el Camino. Así es como vive uno en el Tao.

Todas las grandes enseñanzas revelan el camino medio, el camino del equilibrio. Mira constantemente para ver si es ahí donde estás viviendo o si, por el contrario, te encuentras

extraviado en los extremos. Los extremos crean sus propios opuestos; los sabios los evitan. Encuentra el equilibrio en el centro y vivirás en armonía.

19
Los amorosos ojos de Dios

CÓMO ES POSIBLE CONOCER de veras algo sobre Dios? Hay multitud de enseñanzas, conceptos y puntos de vista sobre Dios, pero todos ellos han sido expresados y manipulados por personas, aparte de que las ideas existentes sobre Dios reproducen sospechosamente la cultura de la cual proceden.

Afortunadamente, hay en lo profundo de nosotros una conexión directa con lo Divino. Hay una parte de nuestro ser que está más allá de nuestro yo personal. Puedes elegir conscientemente identificarte con esa parte, en vez de con tu psique o con tu cuerpo. Si así lo haces, se inicia una transformación natural en tu interior. A medida que va produciéndose esta transformación, comienzas a descubrir en qué consiste aproximarse a Dios. De hecho, empiezas a percibir la sensación que produce estar acercándose al Espíritu. Los cambios que percibes en tu interior reflejan la fuerza a la que te estás aproximando. Del mismo modo en que reconoces la lluvia porque te empapa, o el fuego porque te da calor, conoces la naturaleza de Dios mirando su reflejo en el espejo de tu propio ser transformado. Esto no es filosofía, es experiencia directa.

El crecimiento espiritual se experimenta del mismo modo en que se experimenta cualquier otra cosa. Seguramente habrá existido algún momento en tu vida en que sentiste mucha negatividad, rabia y resentimiento. Al haber experimentado esas circunstancias, conoces la sensación que todo eso produce y sabes lo que sientes hacia los demás cuando estás en ese estado; sabes cómo siente tu corazón y sabes cuáles son tus pensamientos y acciones; conoces ese espacio, y ese conocimiento no es una filosofía, sino una experiencia directa. Lo mismo sucede con la experiencia espiritual.

Si desarrollas esa parte de ti que está más allá del cuerpo y la psique, con el tiempo irás distanciándote de los sentimientos de tensión y de ansiedad. La nube de vibraciones inferiores se irá distanciando cada vez más del lugar interior en el que te vas asentando. Es posible que la nube siga estando ahí, pero si no te identificas con ella ni te apegas a ella, tampoco podrá ella aferrarse a ti. A medida que abandones las vibraciones inferiores, de manera natural dejarás de pensar que ellas son tú o que tienes que hacer algo con ellas. A medida que las sueltes, tu Espíritu se elevará.

¿Cómo sabes que tu Espíritu se eleva? Lo sabes del mismo modo que sabes que estás respirando, del mismo modo que sabes que tu corazón late y del mismo modo que sabes que tienes pensamientos: lo sabes porque estás presente, de modo que lo experimentas directamente.

¿Qué significa elevarse? Es la experiencia de sentirse impulsado hacia dentro de uno mismo cada vez más profundamente. Dejas de sentirte tan atado a tu yo terrenal y empiezas a sentir más espaciosidad y amplitud en tu interior. Sientes que hay más distancia entre tú y los

pensamientos y emociones que te atraviesan. Es como una sensación de situarse detrás de uno mismo, y entonces ir cada vez más hacia dentro y hacia arriba.

¿Qué se siente cuando uno se eleva? Ya no sientes tanta ira, miedo o inhibición. No sientes resentimiento hacia la gente. No te cierras ni te tensas con tanta frecuencia. Aún continúan pasando cosas que no quieres que ocurran, pero no te afectan tanto. Esas cosas no pueden llegar hasta donde estás, gracias a que ahora te asientas detrás de la parte de ti que reacciona ante las cosas. Todas estas percepciones que estamos describiendo derivan de una experiencia real y no de algo que alguien te haya contado. Lo que ocurre de manera natural cuando dejas atrás las vibraciones inferiores de tu ser es que te mueves hacia adentro y hacia arriba, hacia las vibraciones más profundas y elevadas.

¿Adónde vas? Aunque no tengas una base previa para entender lo que te está ocurriendo, tienes la experiencia innegable de que estás yendo a una parte concreta. Lo que empiezas a sentir entonces es que te estás adentrando en tu ser espiritual. A medida que te asocias menos con las partes física y psicológica de tu ser, empiezas a identificarte más con el flujo de energía pura que está aconteciendo.

¿Qué sensación produce identificarse más con el Espíritu que con la forma? Antes ibas por ahí sintiendo ansiedad y tensión; ahora sientes amor. Sientes amor sin motivo alguno; es, más bien, como si el amor fuera un telón de fondo que subyace permanentemente en tu vida. Del mismo modo subyacen la apertura, la belleza y el agradecimiento. No es preciso que te esfuerces por sentir de este modo, sino que es así como se siente el Espíritu. Si alguien te preguntara cómo sientes normalmente tu cuerpo, podrías quizá decir que en general lo sientes incómodo por un motivo u otro. ¿Y qué hay de la psique? Si fueras totalmente honesto, probablemente dirías que tu psique suele estar llena de quejas y miedos. Pues bien, ¿cómo siente uno normalmente el Espíritu? Lo cierto es que el Espíritu lo siente uno siempre bien: siempre se siente elevado, siempre se siente abierto y ligero.

Así, de manera natural, empiezas a centrarte más y más en la parte espiritual de tu ser. Este centrarte en la parte espiritual sucede espontáneamente; no porque estés esforzándote por alcanzar el Espíritu, sino porque estás soltando todo lo demás. Realmente no hay otra manera de lograrlo; el yo personal no puede alcanzar el Espíritu, sino que eres tú el que suelta el yo personal. A medida que lo sueltas, te vas situando detrás de él; y a medida que vas más hacia atrás, te elevas. Te elevas porque se eleva tu vibración, pero también porque aumenta la cantidad de amor y ligereza que sientes. De este modo empiezas a ascender en una progresión continua que se incrementa sin cesar.

A medida que sueltas y dejas ir voluntariamente los aspectos físico, emocional y mental de tu ser, el Espíritu se convierte en tu estado normal. No pretendes entender lo que te está ocurriendo; simplemente sabes que, a medida que te alejas más y más hacia atrás, todo se torna cada vez más bello. Empiezas a experimentar las vibraciones que han sido descritas por los grandes santos y por los grandes sabios de las distintas tradiciones. Te das cuenta de que tú también puedes tener experiencias espirituales profundas y estar «… en el Espíritu en el Día del Señor» (Apocalipsis 1, 10).

Pero, en definitiva, ¿cómo puedes saber verdaderamente algo sobre Dios? ¿Cómo puedes llegar a saber lo que hay más allá de ti? Es posible saberlo, porque los que han ido más allá han vuelto y han dicho que el Espíritu que estás experimentando es la puerta hacia Dios. Cuando ellos soltaron los aspectos inferiores de su ser, experimentaron exactamente lo que tú estás experimentando ahora: sintieron un amor inmenso, sintieron el Espíritu y sintieron la

luz despertando en su interior. Se dieron cuenta de que nada que pudiera penetrar a través de sus sentidos podía ser superior a lo que ya estaba acaeciendo en su interior. Se asentaron más y más atrás de su percepción y se elevaron más y más, hasta que, de súbito, un día ya no había nadie allí. Ya no había un sentido de «yo». Ya no había sensación de separación al experimentar el amor y la luz. Solo había la expansión final de su sentido de Sí Mismos fundiéndose en el amor y la luz, al igual que una gota de agua se funde en el océano.

Cuando la gota de conciencia que se conoce a sí misma como un individuo va lo suficientemente atrás, deviene en gota que se sumerge en el océano. El Atman (Alma) se sumerge en el Para-matman (Alma Suprema). La conciencia individual se sumerge en la Unidad Universal. Y eso es todo.

Cuando esto ocurre, la gente suele decir cosas tan curiosas como: «Yo y mi Padre somos uno» (Juan 10, 30), o «… las palabras que os digo no provienen de mí, sino del Padre que mora en mí; él realiza la obra» (Juan 14, 10).

Todos los iluminados han hablado de esta manera. Dijeron que se habían fundido y que no había diferenciación dentro de la Unidad Universal de Dios. La gota de conciencia que es el Espíritu individual es como un rayo de luz que emana del sol. En realidad, el rayo individual no es diferente del sol. Cuando la conciencia deja de identificarse a sí misma como un rayo separado, llega a conocerse como sol. Los seres elevados se funden en ese estado.

En el Evangelio místico de Juan, Cristo dice: «…para que todos sean uno. Así como tú, Padre, eres en mí, y yo en ti, que también ellos sean uno en nosotros… Yo en ellos, y tú en mí, para que sean perfectos en la unidad…» (Juan 17, 21-23). Esto mismo es lo que enseñaron los Vedas hindúes; esto mismo es lo que enseña la Cábala judía; esto mismo escribieron los grandes poetas místicos sufíes, y esto mismo han enseñando todas las grandes tradiciones religiosas de todos los tiempos. Ese estado existe: uno puede fundirse con el Absoluto Universal; uno puede fundirse con Dios.

Es así como llegas a saber algo sobre Dios: te haces uno con Él. En último término, el único modo de saber sobre Dios es permitiendo que tu ser se funda con El Ser y viendo entonces lo que sucede. Esta conciencia es universal, y las cualidades de los seres que han alcanzado este profundo estado han sido descritas de modo similar en todas las religiones.

¿Qué le sucede al que recorre este camino hacia Dios? ¿Qué transformaciones experimenta a lo largo del sendero? Para comprenderlo, imagina lo que ocurriría si empezaras a sentir un amor inmenso por todas las criaturas, por cada planta, por cada animal y por todas y cada una de las bellezas que ofrece la naturaleza. Imagina que sintieras a todo niño como hijo tuyo y que cada persona te pareciera una bella flor con su propio color y su peculiar expresión, forma y sonido. A medida que ahondaras más y más en ese estado, empezarías a percibir algo extraordinario: que no juzgas nada. El proceso de juzgar simplemente ha cesado. Solo hay admiración, agradecimiento y reverencia. Donde antes había crítica y enjuiciamiento, ahora hay respeto, amor y reconocimiento. Para juzgar hay que separarse y diferenciar. Pero ver, experimentar y reverenciar la vida es participar de ella, en lugar de separarse de ella para juzgarla.

Pasear por un hermoso jardín botánico le induce a uno a sentirse abierto y ligero. Sientes amor y percibes la belleza, pero no juzgas la forma y el emplazamiento de cada hoja. Hay hojas de todas las formas y colores, orientadas en todas direcciones, y precisamente eso es lo que las hace hermosas. ¿Qué pasaría si percibieras a la gente de esa misma manera? ¿Qué

pasaría si las personas no tuvieran que vestirse todas igual, creer en lo mismo o comportarse de la misma manera? ¿Y si te ocurriera con las personas lo mismo que con las flores y te parecieran todas preciosas fueran como fueran?

Si ocurriera eso tendrías un vislumbre de cómo siente Dios. Esa es la mejor manera de conocer a Dios. Observa lo que te sucede al aproximarte a Él. Esa es la única manera de saber verdaderamente algo sobre Dios. Si quieres saber algo sobre Dios leyendo un libro, encontrarás otros cinco libros que te dirán lo contrario. o, más divertido todavía, te encontrarás con que hay cinco interpretaciones del mismo libro. Alguien escribe algo y otra persona obtiene un doctorado demostrando que está equivocado. Si llevas tu búsqueda de Dios al nivel mental, siempre te encontrarás con que hay alguien que está en desacuerdo. Esto forma parte del juego de la mente.

No puedes conocer a Dios de esa manera. El verdadero conocimiento debe provenir de la experiencia directa. Eso es lo que sucede cuando meditas o cuando sueltas tu yo inferior: entras en el Espíritu y, a medida que vas adentrándote en él, empiezan a producirse transformaciones en tu interior. Lo único que tienes que hacer es darte cuenta de ellas, y enseguida percibirás que tiendes a desarrollar las cualidades de lo Divino. Cuanto más atrás vayas, más verás cómo se despliegan estas cualidades naturales dentro de ti. Con cada paso que avances por el camino, vislumbrarás con más claridad lo que sucede cuando se asienta uno en ese Estado Divino.

Hay quienes conocen la existencia de la Fuerza Divina. Han tenido la suficiente experiencia directa como para saber que la Conciencia Divina es una realidad. Han tenido vislumbres de una fuerza omnisciente, omnipresente y omnipotente; una fuerza que es universalmente consciente y que se da cuenta de todo en todo momento por igual

¿Qué aspecto tiene la creación desde ese Estado Divino? ¿Qué han visto aquellos que han ido más allá y han mirado a través de los ojos de Dios? Han visto que no hay juicio, que el juzgar ha desaparecido hace mucho tiempo. Han visto que todo es más bello aún. Lo que tal ser siente es: «Ahora puedo ver todas las flores a la vez. Ahora puedo experimentar lo que hace cada uno de mis hijos y lo que hace toda mi diversidad. Ahora puedo sentir aún más amor, más compasión, más comprensión y más admiración por todas las innumerables expresiones y acciones de mi creación». Este es el aspecto que tiene la creación para un verdadero santo, porque un verdadero santo mora con Dios.

¿Y si fuera realmente verdad que Dios no juzga? ¿Y si Dios fuera en verdad amoroso? Todos sabemos que el verdadero amor no juzga, que el amor solo ve belleza en el amado. Para el amor no hay impureza, ni siquiera hay posibilidad de impureza. Contemple lo que contemple, todo es precioso. Así es como ve el verdadero amor, así es como se ven las cosas a través de los ojos del amor. Por tanto, si Dios es amor, ¿cómo se ve la realidad a través de esos ojos, unos ojos plenos de amor infinito y de compasión incondicional?

Si alguna vez has querido a alguien, entonces ya sabes lo que es el verdadero amor. El verdadero amor significa que amas a otros más que a ti mismo. Si verdaderamente amas a alguien, tu amor va más allá de la humanidad de esa persona, para abrazar todo su ser, incluidos los errores pasados y los defectos actuales. Es como el amor incondicional de una madre. Una madre dedica cada momento de su vida al hijo que tiene limitaciones físicas o mentales. Ella piensa que el niño es precioso. No se centra en los defectos; de hecho, ni siquiera los ve como tales.

¿Y si fuera así como Dios contempla Su creación? Si resulta que es así, entonces es una pena que te hayan enseñado lo contrario. En lugar de proporcionarte la confianza de sentirte completamente protegido, amado, honrado y respetado por la Fuerza Divina, se te ha enseñado que estás siendo juzgado. Y como se te ha enseñado eso, sientes miedo y culpabilidad. Pero el miedo y la culpabilidad no son sentimientos que contribuyan a abrir tu conexión con lo Divino; todo lo contrario: solo sirven para cerrar tu corazón. La realidad es que Dios es amor, y esto lo puedes comprobar por ti mismo. Si puedes contemplar a alguien con los ojos del verdadero amor, aunque solo sea durante un momento, sabrás que esos ojos no son los tuyos. Tus ojos nunca podrían mirar con tanto amor. Tus ojos no podrían ver con tal in-condicionalidad carente de todo juicio. Tus ojos no podrían, ni en un millón de años, ver solo la belleza y la perfección en tu amado. Esos ojos son los ojos de Dios mirando a través de los tuyos.

Cuando la mano de Dios se tiende para dar a través de la tuya, no hay nada que tú no estés dispuesto a dar. Darías tu último aliento sin pensártelo. Ni siquiera se te pasaría por la cabeza retener. Darías cualquier cosa, todo lo que tienes, por tus seres queridos. Cuando experimentas amor con esta profundidad, sientes que proviene de un lugar más elevado que tú mismo: es amor trascendental, es amor divino, incondicional, desinteresado. Los maestros han hablado de este amor. Los que han ido más allá han manifestado que ese es el estado que se alcanza cuando uno se adentra en el Espíritu, que es así como el Espíritu mira a su creación. Esto es lo que se te debería haber enseñado: que sea lo que sea lo que hagas o lo que hayas hecho, Él siempre te amará.

En la parábola del hijo pródigo que Cristo narró a sus discípulos, se habla de un hijo que abandonó la casa de su padre y despilfarró toda su fortuna. Sin embargo, cuando regresó para pedir ayuda, su padre lo trató mejor que al hijo que se había quedado en casa trabajando. Cristo explicó que esto se debía a que el otro hijo siempre había permanecido en casa, mientras que el hijo pródigo se había extraviado y su padre le había echado de menos. No hubo juicio; hubo solo amor (Lucas 15, 11-32).

Cristo dijo también: «Aquel de entre vosotros que esté libre de pecado que tire la primera piedra…» (Juan 8, 7). ¿Qué es lo que enseñaba? ¿Qué es lo que manifestó Cristo? ¿Cómo era su mirada sobre el mundo? Cristo enseñó a amar de manera completamente desinteresada y compasiva. Fue colgado en la cruz junto a ladrones y maleantes, y cuando uno de ellos le pidió que se acordara de él, Cristo le dijo que aquel día estaría con él en el paraíso (Lucas 23, 39-43). ¿Cuáles fueron sus palabras en la cruz? «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen» (Lucas 23, 34). Ese es el amor de una madre. Así es como una madre habla sobre su hijo. El grado de amor y compasión de una madre es tan profundo que el niño no puede hacer nada malo. Si una simple madre puede amar con tal grado de desinterés, ¿cómo no va a hacerlo Dios, creador mismo del amor?

¿Quieres saber cómo ve Dios este mundo? ¿Quieres saber lo que siente hacia la innumerable variedad de personas? Basta con que contemples el sol. ¿Acaso brilla el sol con más fulgor sobre un santo que sobre cualquier otra persona? ¿Dispone acaso de más aire el santo? ¿Cae con más abundancia la lluvia sobre los árboles de un vecino que sobre los de otro?

Aunque apartes los ojos de la luz del sol y vivas cien años en la oscuridad, si vuelves a alzar tus ojos al sol su luz seguirá estando allí. Estará a tu disposición exactamente igual que para la persona que ha disfrutado de su brillo durante cien años. La naturaleza se comporta toda ella de este modo. El fruto del árbol se ofrece voluntariamente a todos. ¿Establecen diferencias las

fuerzas de la naturaleza? ¿Acaso hay alguna parte de la creación de Dios, excepto la mente humana, que emita juicios? La naturaleza no cesa de dar a quien está dispuesto a recibir. Pero si alguien elige no recibir, no le castiga. Eres tú quien se castiga a sí mismo al optar por no recibir. Si le dices a la luz: «No te miraré. Voy a vivir en la oscuridad», la luz sigue brillando. Si dices a Dios: «No creo en ti y no quiero tener nada que ver contigo», la creación seguirá sustentándote igualmente.

Tu relación con Dios es la misma que tu relación con el sol. Si te escondes del sol durante años y después eliges salir de la oscuridad, el sol seguirá allí brillando como si nunca te hubieras ido. No necesitas disculparte; simplemente levanta la cabeza y mira al sol. Lo mismo sucede cuando decides volverte hacia Dios: lo haces sin más. Pero si permites que la vergüenza y la culpa interfieran, lo que realmente sucede es que tu ego está bloqueando la Fuerza Divina. No puedes ofender a la Divinidad; su naturaleza misma es luz, amor, compasión, protección y generosidad. No puedes hacer que deje de amarte. Es como el sol. No puedes hacer que el sol deje de brillar sobre ti; solo puedes elegir no mirar hacia él. En cuanto mires, verás que sigue allí.

A medida que regresas al seno del Espíritu, verás que son sus ojos los que miran este mundo, que es su corazón el que brilla sobre todo y todos. A través de sus ojos hasta las más miserables criaturas se ven preciosas. Esta es la parte que nadie entiende. La gente dice que Dios llora cuando mira a la Tierra, pero el santo ve que Dios entra en éxtasis cuando mira a la Tierra en todas las circunstancias y en todo momento. Dios solo conoce el éxtasis. La naturaleza de Dios es dicha consciente y eterna. No importa lo que hagas, no vas a ser el único capaz de arruinar su dicha.

Lo más hermoso de todo es que puedes experimentar este éxtasis. Y cuando empieces a sentir esta dicha, entonces comenzarás a conocer la naturaleza de Dios. Entonces nadie podrá ya molestarte o decepcionarte. Nada será jamás un problema. Todo aparecerá ante ti como parte de la hermosa danza de la creación que se va desplegando ante tu mirada. Tu estado natural será cada vez más elevado. Sentirás amor en lugar de vergüenza. Si antes rehuías alzar tus ojos a lo Divino debido a algo que habías dicho o hecho, ahora verás lo Divino como un refugio incondicional.

Contempla todo esto y abandona ya la idea de un Dios que juzga. Dios es amor. En verdad, si tienes amor es gracias al amor de Dios, y el amor no puede hacer otra cosa que amar. Tu Dios está en perpetuo éxtasis y nada de lo que hagas podrá jamás evitarlo. Y si Dios está en éxtasis, ¿qué crees que ve cuando te mira?

Referencias

Diccionario Microsoft Encarta, de Microsoft. Acceso el 17 de abril de 2007. http://encarta.msn.com/encnet/features/dictio-nary/dictionaryhome.aspx.

FREUD, Sigmund (1927): *The Ego and the Id*. Traducción autorizada de Joan Riviere. Londres: Leonard & Virginia Wolf, Hogarth Press y The Institute of Psychoanalysis.

MAHARSHI, Ramana (1972): *The Spiritual Teachings of Ramana Maharshi*. Derechos de autor de 1972 pertenecientes a Sri Ramanasramam. Esbozo biográfico y glosario: derechos de autor (1998) de Shambhala Publications, Inc. Boston: Sham-bhala Publications, Inc.

MERRIAM-WEBSTER (2003): *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. Undécima edición. Springfield, MA: Merriam-Webster.

PLATÓN: *República*. Edición de 1998. Traducido, con una introducción y notas, por Robin Waterfield. Nueva York: Oxford University Press, Inc.

Sagrada Biblia: Versión King James. Grand Rapids, MI: Zondervan.

YAMAMOTO, Kosho: *The Mahaparinivana Sutra*. Edición de 1973. Traducido del chino por Kumarajiva. *The Karin Buddhologi-cal Series* n.° 5. Yamaguchi-ken, Japón: Karinbunko.

Acerca del autor

Michael A. Singer obtuvo un máster en Economía por la Universidad de Florida en 1971. Durante su trabajo doctoral tuvo un profundo despertar interno y se aisló del mundo para dedicarse al yoga y la meditación. En 1975 fundó El Templo del Universo, un centro de yoga y meditación donde se reúnen personas de todas las religiones y credos para experimentar la paz interna. A lo largo de los años, Singer ha realizado importantes contribuciones en los ámbitos de los negocios, las artes, la educación, el cuidado de la salud y la protección medioambiental. Con anterioridad a la presente obra ha escrito otros dos libros sobre la integración de las filosofías oriental y occidental: *The Search for Truth* y *Three Essays on Universal Law: Karma, Will and Love*.

Acerca del Instituto de Ciencias Noéticas (IONS)

Libros Noéticos es un sello editorial del Instituto de Ciencias Noéticas, fundado en 1973 por Edgar Mitchell, astronauta de la misión Apolo 14. El instituto es una asociación investigadora y educativa sin ánimo de lucro cuya misión es contribuir al progreso de la ciencia de la consciencia y de la experiencia humana para ayudar a la transformación individual y colectiva. El término «noético» proviene de la palabra griega *nous*, que significa «mente intuitiva» o «saber interior». Las ciencias noéticas amplían los conocimientos de la ciencia convencional indagando con rigor aquellos aspectos de la realidad —como la mente, la cons-ciencia y el espíritu— que, aunque incluyen los fenómenos físicos, van más allá de ellos. Nuestras principales áreas de investigación son la salud y la sanación integral, la ampliación de las capacidades humanas y las visiones emergentes del mundo. El trabajo específico del instituto incluye los siguientes ámbitos:

- El patrocinio y participación en investigaciones.
- La publicación cuatrimestral de la revista *Shift: At the Froutiers of Consciousness* (Cambio: En las fronteras de la consciencia)
- El programa asociativo mensual Shift in Action (Cambio en Acción) y su página web asociada: www.shiftinaction.com
- La presentación y copatrocinio de talleres y conferencias nacionales e internacionales.
- La organización de seminarios y talleres residenciales en sus instalaciones, que ocupan 80 hectáreas (200 acres), situadas a cuarenta y cinco minutos al norte de San Francisco.
- El apoyo a una red global de grupos voluntarios de la comunidad.

Para más información sobre el instituto y sobre sus actividades y programas, contacte, por favor, con:

Institute of Noetic Sciences
101 San Antonio Road
Petaluma, CA 94952-9524
707-775-3500 / fax:707-781-7420
www.noetic.org